DAS TABLET-MAGAZIN FÜR BERGSPORT & OUTDOOR

MOUNTAINS 4U

AUSGABE 09 / 2014

INTERVIEW
REINHOLD MESSNER
KEINE ANGST VOR DEM TOD

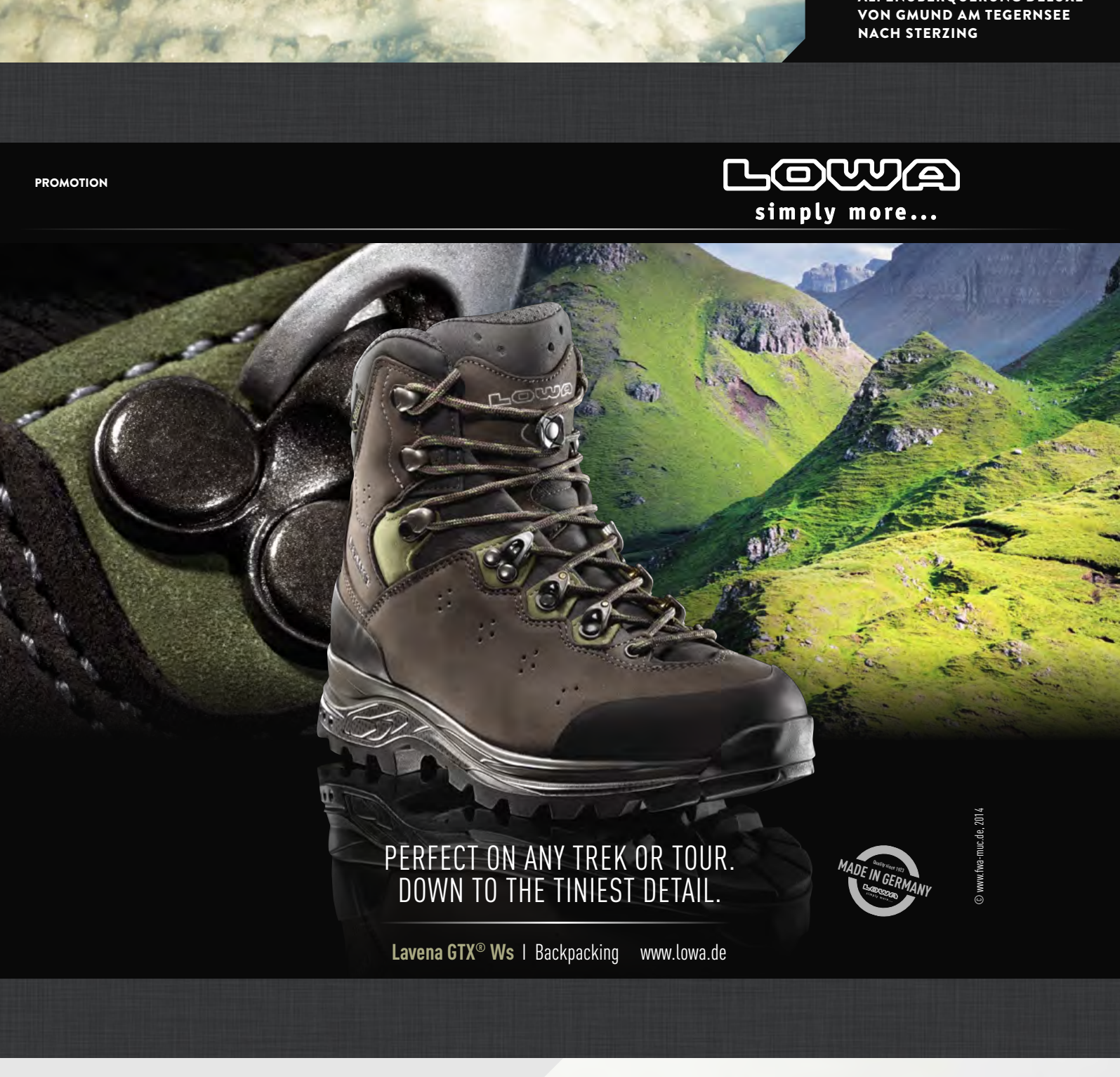
BEGEHRENSWERT
ALMENHERD DES MONATS
GROSS HORLACH-ALM
IM ÖTZTAL

SICHERHEIT
14 x ORIENTIERUNG
VON KARTE BIS GPS

NEUHEIT
ALPENÜBERQUERUNG DELUXE
VON GMUND AM TEGERNSEE
NACH STERZING

PROMOTION

LOWA simply more...



PERFECT ON ANY TREK OR TOUR.
DOWN TO THE TINIEST DETAIL.
Lavena GTX® Ws | Backpacking www.lowa.de
MADE IN GERMANY
© www.fwa-muc.de, 2014

INHALT 09 / 2014

START

EDITORIAL
Ein Jahr oder gestern?

CONTENT
News, On Tour, Community
Know-how und Equipment

CONTRIBUTORS
So funktioniert die Mountains4U

NEWS

NEWS
Auf diesen Seiten steht alles, was derzeit die Branche bewegt

ON TOUR

SERIE: PERFEKTES WOCHENENDE IN LUZERN
Berg meets Stadtleben

SERIE: SEVEN SUMMITS – DER DRITTE POL
We proudly present: Mt. Everest

AB NACH NORWEGEN
Begeben Sie sich in die Fänge des Nordens, wunderbar!

SERIE: ESSEN AUF DER ALM
Vom Buttern und Brotbacken auf der Groß-Horlach Alm im Ötztal

EQUIPMENT

SIMPLY THE BEST
Exklusiver Winterpreview

AUF TOUR
Unterwegs am Berg – mit diesen Teilen sind Sie bestens beraten

BRENNPUNKT KLETTERSTEIG
Skylotec klärt auf

NEU: TESTED ON TOUR
Produkte für Sie über lange Zeit im Einsatz!

COMMUNITY

SERIE: MENSCHEN IN DEN BERGEN
Georg Pawlata und seine neue Alpenüberquerung Gepäcktransport inklusive

ALPINMESSE
Der Treffpunkt der Bergsport-Szene in Innsbruck

E.O.F.T
Presents: Will Gadd – ein Ausnahmeathlet im Skypeinterview

SERIE: NACHGEFRAGT
Reinhold Messner über das Leben und den Tod

KNOW-HOW

VOM SCHREIBTISCH AUF DEN GIPFEL
Tausche Highheels gegen Bergschuhe

SICHERHEIT
Orientierung so geht's
Von Karte bis GPS

METEOROLOGIE
Immer das Gesicht im Wind!

UMWELT
Wie viel Verpackung braucht ein Produkt?

VORSCHAU

IMPRESSUM

DAS TABLET-MAGAZIN FÜR BERGSPORT & OUTDOOR
MOUNTAINS 4U

Titel + Titelvideo: **Sherpa Adventure Gear**

EIN JAHR ODER GESTERN?

MOUNTAINS 4U
EDITORIAL

Anfang September trafen wir Robby Naish am Chiemsee. Beate Hitzler sprach mit Ihm über Wellen- und Schneeberge, über SUP in Alaska, über Bergsteigen und über das Leben zwischen „Bett und Wasser". Zu lesen der nächsten Mountains4U.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Jahr ist es her – auf den Tag genau, als wir uns durch das Chaos einer Erstveröffentlichung gekämpft hatten. Wir waren neu, ganz neu und wurden mit Argusaugen beobachtet. Wir machten Fehler und lernten daraus. Es ging sehr schnell, schon waren wir – zumindest in der Outdoor- und Bergsportbranche in aller Munde.

Nun, wir waren die ersten und das wollen wir auch bleiben.

Deshalb haben wir uns zum Einjährigen der Mountains4U etwas ganz Besonderes ausgedacht: Ab sofort gibt es die Mountains4U kostenfrei zum Download auf **iTunes** und **Google Play** – und für alle, die noch kein Tablet besitzen, das gesamte Magazin als PDF auf unserer **Website**

Damit eröffnen wir allen Bergsport- und Outdoorliebhabern die Möglichkeit unser spannendes Medium auch auf allen anderen mobilen Endgeräten zu lesen, egal ob Android oder iOs.

Parallel dazu bekommt unsere Website ebenfalls ein neues Gesicht – sobald es so weit ist, werden Sie es erfahren, egal auf welchem Gerät Sie die Mountains4U lesen.

Ab November gibt es dann die Mountains4U auf dem Desktop-Computer auch interaktiv – nicht ganz so lässig wie auf dem Tablet – aber schon ziemlich gut!

Unsere Jubiläumsausgabe ist wieder prall gefüllt, mit außergewöhnlichen, exklusiven Reportagen. **Johanna Stöckl** verbrachte ein Perfektes Wochenende in Luzern, unterhielt sich mit Reinhold Messner über Leben und Tod und erkundete eine ganz neue Alpenüberquerung. In Sachen Ausrüstung kennt sich Beate Hitzler bestens aus. Trends, News und Highlights aus der Branche; Beate Hitzler kennt sie alle und hat für Mountains4U die Produkte für herbstliche Bergtouren und die absoluten Must Haves für den kommenden Winter zusammengestellt.

Wenn Sie den Everest und die Geschichten dahinter kennenlernen möchten – der Dritte Pol bildet den krönenden Abschluss unserer Serie über die Seven Summits der Erde.

Wir geben Antworten auf die Fragen: Wie orientiere ich mich im Gebirge? Warum ist es wichtig den Wind im Gesicht zu haben? Wie viel Verpackung braucht der Mensch?

Wir laden sie nach Norwegen ein, berichten über Standards in Sachen Klettersteigsets, haben wieder leckere Rezepte von der Alm und stellen Ihnen die Veranstaltungen der kommenden Herbstsaison vor.

Ich wünsche Ihnen viel Freude in den Bergen, nehmen Sie sich Ihre Zeit, und kommen Sie wieder gesund nach Hause.

Ihre Petra Thaller
Chefredakteurin und Herausgeberin

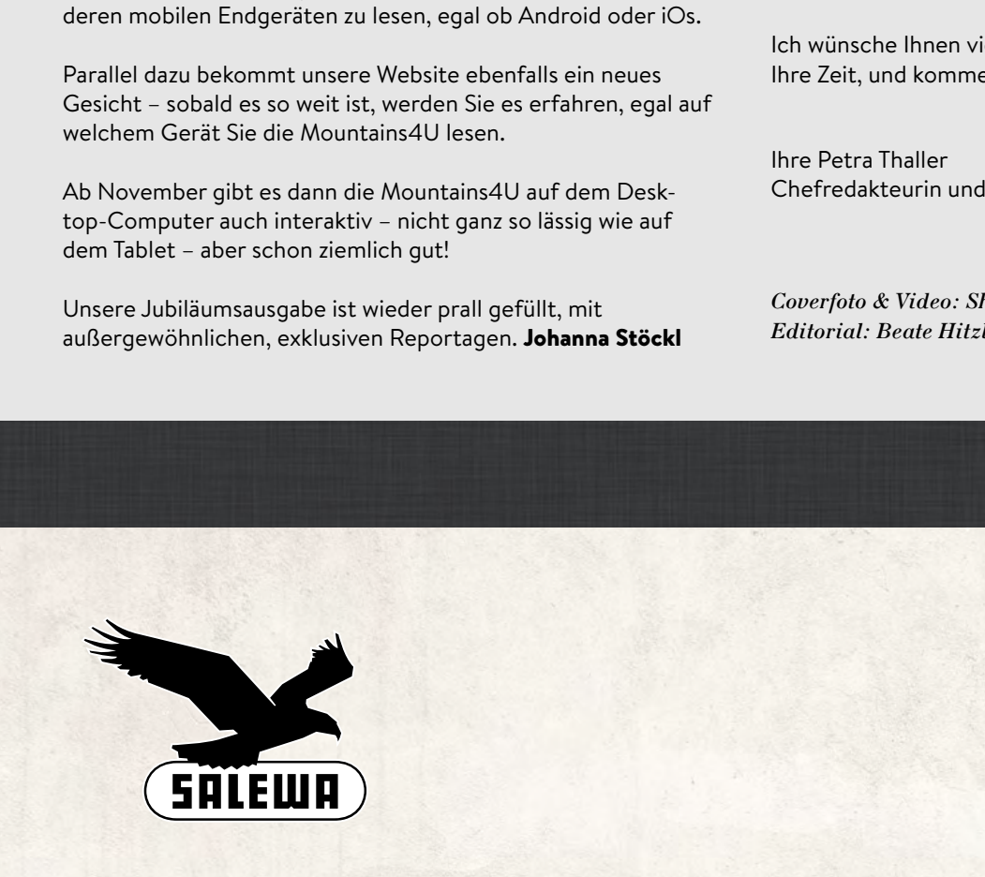
Coverfoto & Video: Sherpa
Editorial: Beate Hitzler

PROMOTION

SALEWA

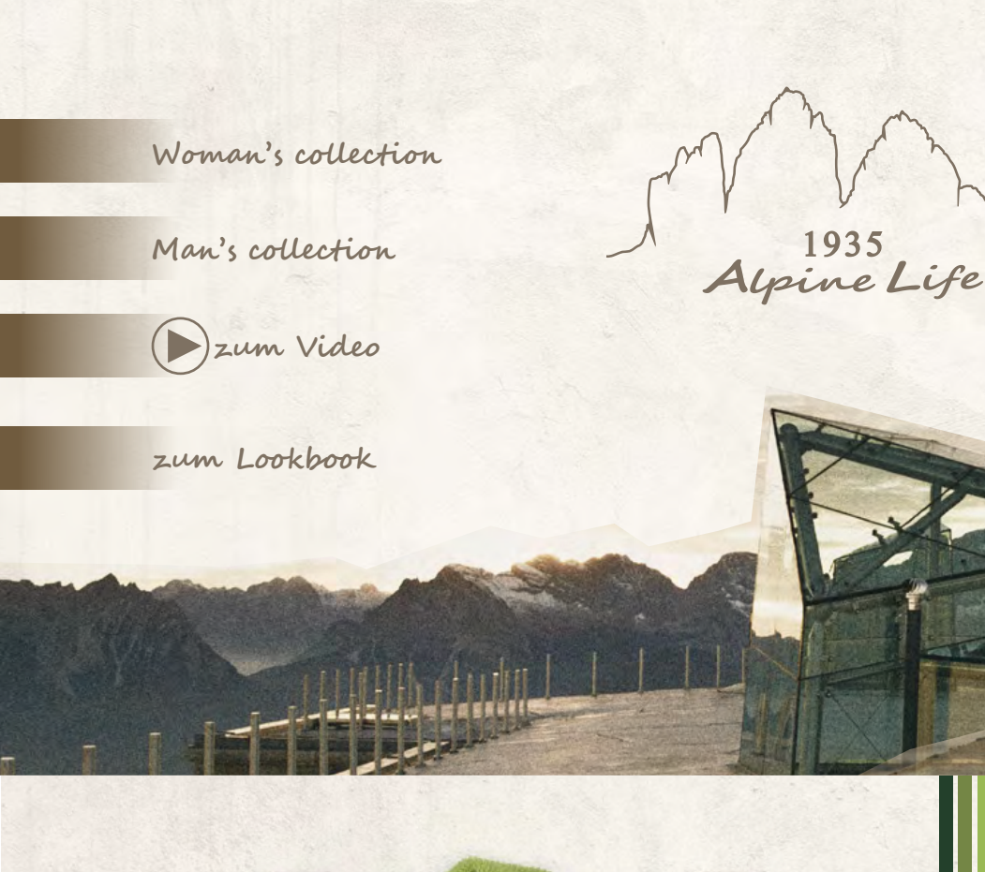
Woman's collection
Man's collection
zum Video
zum Lookbook

1935
Alpine Life



Woman's collection

1. 24479 RASCIESA PTX/PRL W JACKET
5671 pine/5920
2. 24271 FODARA CO W PANT
7916 ebano/ermine
3. 4071 METRIC 15
5170 gneiss
4. 63410 WS CAPSICO INSULATED
7232 chocolate/sun
5. 24348 SENNES SW/WO BEANIE
0641 l. grey m./5670
6. 24477 SARNER 2.0 WO W JACKET
0301 silver/7140
7. 24424 PENEGAL CO W 3/4 PANT
0907 black/kitten
8. 63407 WS ORIGINAL
0924 grey-blu



Man's collection

1. 24488 CASNAGO PL M JACKET
7331 bronze brown/7810
2. 24384 PLANL WO SNOOD
0620 grey melange
3. 24366 SARNER WO BEANIE
2500 sun
4. 23953 LA VILLA CO M PANT
1720 red ochre
5. 63317 MS RAMBLE GTX
3218 chocolate / gneiss
6. 24517 DIBONA 2.0 WO M JACKET
0901 black melange/0620
7. 24426 MELAGO CO M PANT
7330 bronze brown
8. 63404 MS ORIGINAL
7550 brown

DAS TABLET-MAGAZIN FÜR BERGSPORT & OUTDOOR
MOUNTAINS 4U

CONTRIBUTORS:

Die Mountains4U gibt es ab sofort im Querformat – kein lästiges Drehen und Wenden mehr, sondern bequemer Lesegenuss und -fluss in allen gemütlichen Lebenslagen.
Hier eine kurze Anleitung, wann Sie wischen oder tippen müssen, wo es auf Webseiten geht, wie Sie Texte für mehr Bildgenuss verschwinden lassen können und wo man einkaufen oder Videos ansehen kann.

- BUY NOW
- BILD FULLSCREEN ANZEIGEN
- KLICKBARER INHALT
- ZURÜCK ZUM ANFANG
- VIDEO ABSPIELEN
- LINK
- WISCHEN
- HOCH ZIEHEN
- KARTEN-VERLINKUNG

Tipp:

Bei **Hervorgehobenen Texten** handelt es sich um Web-Links! Tippen Sie jene an um den dahinterliegenden Link anzuzeigen.

KOOPERATIONSPARTNER:

Verband Deutscher Berg- u. Skiführer e.V.
Verb. d. Berg- u. Schiführer Österreich
SUMMIT Bergreisen weltweit dav-summit-club.de

ANZEIGEKUNDEN DIESER AUSGABE:

PETZL
LOWA simply more...
ORTOVOX
MAMMUT
THE NORTH FACE
NIKWAX WATERPROOFING
SALEWA
Lowe alpine
IMS International Mountain Summit Südtirol
KATADYN
Rab
MAMMUT/GORE-TEX® EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 14/15

MOUNTAINS 4U
NEWS

NEWS

AUF VIER RÄDERN DURCH DIE BERGE ...

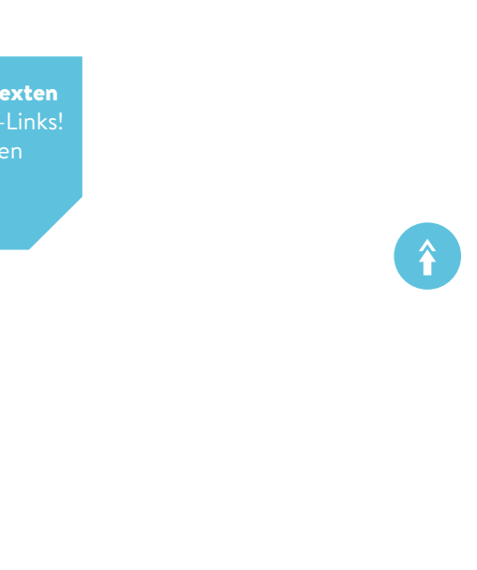
wir haben den neuen BMW 2er Active Tourer schon vor Launch gefahren und haben drei Regionen besucht, die perfekt auf die herbstliche ToDo-Liste passen. Kleinwalsertal, Hochschwarzwald und Tiers in Südtirol – wandern, klettern und entspannen, sonnig mild, warmes Licht und ruhige Farben.

Texte: Beate Hitzler
Fotos: BMW, Kleinwalsertal, Cyprianer Hof, Hochschwarzwald

GOLDENER WANDERHERBST IM KLEINWALSERTAL

Die Berge im Kleinwalsertal haben viele Gesichter. Doch vor allem im Herbst kann man an den klaren, sonnigen Tagen die atemberaubenden Konturen besonders gut erkennen. Schön früh morgens wendet die Sonne ihre ganze Kraft auf, um so schnell wie möglich den Tau von den Wiesen zu trocknen. Die Luft ist noch kühl, die Fernsicht beeindruckend – genau die richtige Zeit für erlebnisreiche Wanderungen in der Walser Bergwelt.

Es ist schon sehr beeindruckend, wie sich die Natur langsam aber sicher auf den nahenden Winter einstellt. Die Laubbäume verfärben sich in ein goldgelbes Blättermeer. Auch die Wiesen wechseln ihre Farbe von saftigem Sommergrün in herbstliches hellgrün. Auf den Wanderwegen raschelt das Laub unter den Füßen. Goldener Wanderherbst nennen es die Einheimischen, viele von Ihnen nützen genau diese Zeit, um selbst aktiv in den Bergen unterwegs zu sein. Egal ob Genuss-Wanderer oder Gipfelstürmer, bis hinein in den November finden Wanderer auf den bestens ausgeschilderten Wanderweg in den drei Höhenlagen perfekte Bedingungen vor.



GOLDENER WANDERHERBST

3, 5 oder 7 Nächte inkl. Bergbahnticket für alle 8 Sommerbergbahnen im Kleinwalsertal und Oberstdorf ab 104 €/Person.

SOMMERERLEBNISSE ON TOP

Ihre Chance auf Außergewöhnliches in den Bergen. Darf einmal alles Käse sein, oder wollen Sie das Gras unter Ihren Füßen kitzeln spüren? Erfahren Sie etwas Klassisches, geologisch und historisch Wertvolles oder auch einmal Seltsames und Unheimliches – sichern Sie sich am besten gleich Ihren Platz. Besondere Urlaubserlebnisse im Kleinwalsertal finden sie hier! ((da ist der Link schon hinterlegt))

KLEINWALSERTAL-TV

SPORTLICH-KOMPAKTES VAN-KONZEPT

Am 27. September ist er raus, BMWs nagelneuer 2er Active Tourer. Mit quer eingebautem Motor und Vorderrad-Antrieb richtet er sich an eine outdoor-affine und aktive Zielgruppe.

„Wir bauen dieses Auto für Menschen, die in unserer bisherigen Modell-Palette nicht das Passende gefunden haben", sagt Dr. Frank Niederländer, Produktmanager für die kleinen Baureihen bei BMW. So schickt das Unternehmen bei der Präsentation in und rund um Sölden gleich zwei Testimonials, die unterschiedlicher nicht sein können, auf die recht kurvenreichen Tiroler Serpentinen: Model Karolina Kurkova und Profibergsteiger, Extrem-Kletterer Stefan Glowacz – stellvertretend für freizeitorientierten Kunden, die Berge, Skisport und mehr lieben. Doch bevor es mit dem gerade mal 4,34 m kurzen Active Tourer, dem bislang sportlichsten seiner Klasse, hinaus geht, zeigen die Beiden erst einmal, was das Autoinnere so schlucken kann: Vom Salewa-Zelt, über meterweise Seile, Portaledge, Rucksack, Schuhe ... Stefan könnte mit allem was er aus dem Kofferraum holt auf eine mehr-monatige Expedition gehen. Die elektrische Heckklappe lässt sich übrigens per berührungsfreien Kick unter den Stoßfänger per Sensor öffnen oder schließen.

Die hübsche Blonde mit den Highheels dagegen läßt beim großen Launch auf 2200 Metern Höhe in der Mittelstation der Gaislachkogelbahn erst mal alles drin: Vom Verkehrsspiel ihres Sohnes, über Kuscheltiere und mehrere Koffer. Auch zwei Bikes und eben sämtliches Sportequipment schluckt der neue Active alles gerne und zeigt trotz Vollbeladung innen richtig viel und auch bequemen Platz für seine Fahrgäste. Die mehrfach teilbare Rückbank lässt sich komplett nach vorne verschieben, Lehnen umklappen – damit kann durchaus auch mal eine Nacht auf der Liegefläche drin sein. Ins Outdoor, die City und aufs Land entlässt BMW also ein recht leise laufendes, dynamisches und geschmeidiges 150-PS-Diesel Modell (218d, 28.950 Euro), dazu als Einstiegsmotor einen spritzigen Dreizylinder-Benziner 218i (136 PS, ab 27.200 Euro) und den temperamentvollen Vierzylinder 225i (231 PS, ab 37.950 Euro). Wer noch warten will: Zur neuen Familie dieser Premium-Kompaktklasse kommt demnächst eine Allrad- und eine siebensitzige Active Tourer Variante.

Mehr Informationen zum **BMW 2er Active Tourer**

HOCHSCHWARZWALD – NATÜRLICHE LOCKSTOFFE IN DER RÖTENBACHSCHLUCHT

Wo es hoch hinauf geht, geht es auch tief hinunter. Logisch, hängt ja eigentlich nur davon ab, aus welcher Richtung man die Steigungen betrachtet. Dass es im Hochschwarzwald hoch hinaufgeht, muss nicht diskutiert werden, steckt ja schon im Namen. Also, ebenso logisch, geht es hier auch tief hinunter. In die Rötenbachschlucht zum Beispiel, die sich der Rötenbach (auch irgendwie logisch) von Rötenbach (schon wieder?) aus in den Berg gegraben hat, bis er in die Wutach mündet. Eine tolle Wandertour im Sommer: Immer, wenn man sich die Füße heiß gelaufen hat, kann man sie ins Wasser stecken und schon ist alles wieder in Ordnung. Im Winter ist die Tour aber auch toll, abenteuerlich vor allem. Nur dass mit dem Füße abkühlen, das sollte man sich gut überlegen.
www.schwarzwald-outdoor.de

ÜBERNACHTUNGSTIPP:
Schlafen im Wiesenfass
Ein Rundumblick ins Tal, zum Titisee, zum Feldberg und nachts zum Sternenhimmel wird in Schwärzenbach, einem Ortsteil von Titisee-Neustadt, möglich – im kuschligen, mobilen und beheizbaren Wiesenfass. Auf dem Bauernhof inmitten vom Grün der Schwarzwaldwiesen verbringen Gäste eine Nacht zwischen Kühen und Kälbern, Schweinen, Katzen und Kaninchen. Ein ausgiebiges Frühstück mit selbst gemachten Spezialitäten und eigenen Produkten inklusive.
www.schwarzwald-outdoor.de

Für den visuellen Einstieg gibt es ein Hochschwarzwald-Video.

ERHOLSAMER GENUSSURLAUB IM EINKLANG MIT DER NATUR

Übernachtungstipp Hotel Cyprianerhof in Südtirol

Das Wanderhotel Cyprianerhof in Tiers, inmitten der Südtiroler Dolomiten, am Fuße des Rosengartens, ist der ideale Ausgangspunkt für herrliche Ausflüge, Wander- und Klettertouren. Die beeindruckende Landschaft lädt zum Wandern, Mountainbiken und Skifahren ein. Das Skigebiet Carezza bietet den Skifahrern 40 Pistenkilometer. Nach einem aktiven Tag sorgt die alpine Wellnesswelt des Cyprianerhofs mit Pool, Sauna und Ruheraum für Entspannung. Abgrundet wird das Verwöhnprogramm im Restaurant. Die Gäste des Cyprianerhof erwartet eine ausgewogene Gourmetküche mit köstlichen italienischen und Südtiroler Spezialitäten, zubereitet mit saisonalen Produkten der Region.
Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website des **Cyprianer Hofes**.

© Optimus by Katadyn Group

Optimus Elektra FE

PROMOTION

Beim Elektra FE (Fuel Efficient) ist der Name Programm: Dieses Kochsystem ist äusserst effizient im Brennstoffverbrauch und trotzdem sehr leistungsstark. Es besteht aus dem Crux Lite Gaskocher, einem separaten Piezo-Anzünder, einem Kochset mit Wärmetauscher-Technologie und einem praktischen Windschutz. Damit wird nicht nur der Energieverbrauch reduziert, sondern auch die Kochzeit. Das Kochsystem passt dank seiner kompakten Grösse in jeden Rucksack und fällt dabei kaum ins Gewicht.

Weitere Informationen zu unseren Produkten finden Sie auf unserer Website **www.optimusstoves.com**

FE FUEL EFFICIENT
PIEZO

OPTIMUS

EIN PERFEKTES WOCHENENDE IN LUZERN

STADT, LAND, BERG, SEE

Luzern im gleichnamigen Kanton begeistert Touristen aus aller Welt mit seinem vielseitigen Angebot: Bergfreunde kommen in der traumhaft schön am Vierwaldstättersee gelegenen Stadt ebenso auf ihre Kosten wie Kulturbegeisterte, Musikfreunde oder Liebhaber der Kulinarik. Und sogar beim Shopping und Ausgehen kann man in der Hauptstadt der Zentralschweiz an sein Limit gehen.

Text und Bilder: Johanna Stöckl

Nach einer kräftezehrenden sechsstündigen Bergtour vom Gitschental hinauf zum Seewlistock erreichen wir die Luftseilbahn Brüsti, mit der wir ins Tal schweben werden. Eigentlich bin ich über das Ende der Tour erfreut, naht doch die erfrischende Dusche im Hotel. Andererseits sind wir in großer Sorge. Der Hund, welcher uns zu Beginn der Wanderung auf einer Alm zugelaufen war und uns bis zum Ende begleitet hat, ist plötzlich wieder fort. Dabei hatte unsere junge Wanderführerin Priska Herger bereits über etliche Telefonate den Besitzer des Vierbeiners ausfindig gemacht. Nach der gemeinsamen Talfahrt wollten wir das verspielte Tier zu seinem Besitzer bringen. Etwas geknickt sitzen wir in der kleinen Gondel Richtung Attighausen.

Gitschenberg
FAM. ARNOLD
P. 041-871 10 62
N. 079-426 06 41
Alp Honegg
SISAG
GARAVENTA
SEILBAHNEN
Luftseilbahn
Turmmatt – Gitschenberg

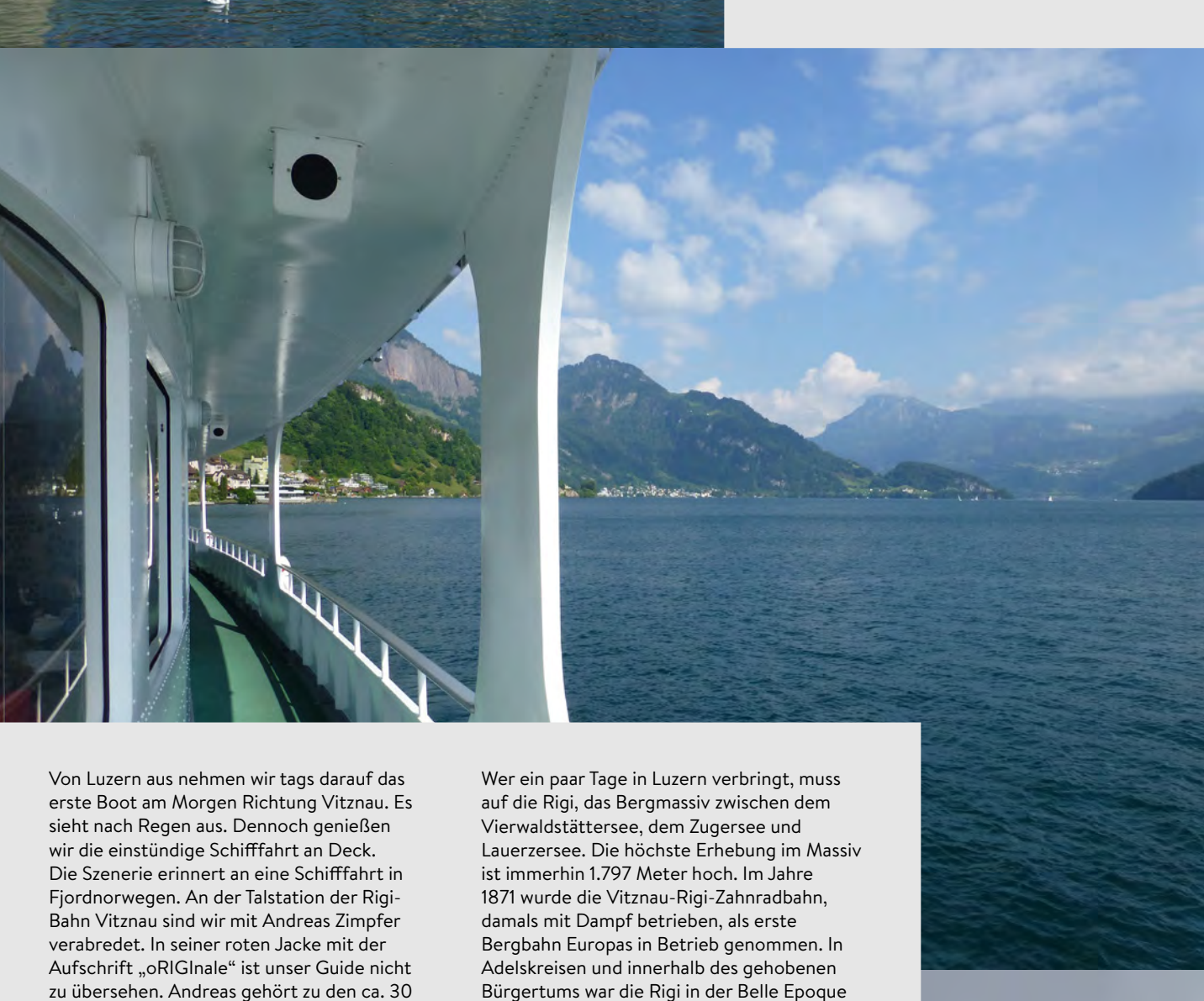
Tags darauf schreibt mir Priska eine Email. „Lissi", so heißt die Hündin, hat den Weg ins Nachbartal nach Waldnacht alleine angetreten. Einheimische wussten wohl, wem die Hündin gehört und haben sie schlussendlich wohlbehalten dem Besitzer übergeben.

Erst jetzt können wir uns über die gestrige Tour so richtig freuen. Sie startete mit einem Highlight. In Seedorf, etwa 30 Kilometer von Luzern entfernt, machte uns Priska Hoffnung auf Wetterbesserung, weshalb wir trotz strömenden Regens starten. An der Talstation der Luftseilbahn Gitschenberg – sie besteht aus einer einzigen Gondel – müssen wir uns erst einmal die Bedienungsanleitung durchlesen! Die Bahn wird von der Bergstation aus, die zu einer Almhütte bzw. Käserei gehört, gesteuert. Um mit dem Älpler Markus Arnold und seiner Frau am Berg in Verbindung zu treten, muss man an der Talstation einen kleinen Metallkasten öffnen und ein paar Knöpfe drücken.

Es klappt tatsächlich. Unser Signal wird wahrgenommen: „Wie viel seid ihr denn?", ertönt es aus der Gegensprechanlage. „Zu dritt", erwidert Priska, während sie die grüne Sprechtaste gedrückt hält. Es dauert ca. 10 Minuten bis die blaue, für vier Personen zugelassene Gondel an der Talstation ankommt und wir einsteigen. Die Türen schließen nicht automatisch. Das machen wir per Hand. Die Gondel fährt erst los, als wir uns erneut über eine Gegensprechanlage melden und unser OK geben. Ich fass es nicht: Eine Bergbahn on demand!

Oben angekommen bezahlen wir sieben Franken für die Bergfahrt bei den Arnolds in der Almhütte und kosten den „Mutschli", einen Alpkäse der hier oben in 1.300 Metern Höhe produziert und an Wanderer verkauft wird. Nach einem Kaffee mit Schuss starten wir zu einer wunderschönen, mehrstündigen Kammwanderung nach Attighausen. Das Wetter bessert sich zwar mit jeder Stunde, der gigantische Fernblick allerdings bleibt uns verwehrt. Dafür läuft uns wie gesagt Hündin Lissi zu und begleitet uns bis zum Schluss auf unserer Wanderung. Außerdem verstehen wir uns prächtig mit Priska, die als Guide für Montanara Bergerlebnisse arbeitet und uns viel von ihrer Heimat, aber auch von ihren großen Reisen erzählt.

Am Abend machen wir uns richtig schick, schlendern durch die Altstadt von Luzern und gönnen uns ein Abendessen in der rustikalen Burgerstube des Hotel Wilden Mann. Das Restaurant aus dem Jahre 1908 ist im neugotischen Stil eingerichtet und bis heute unverändert erhalten geblieben.

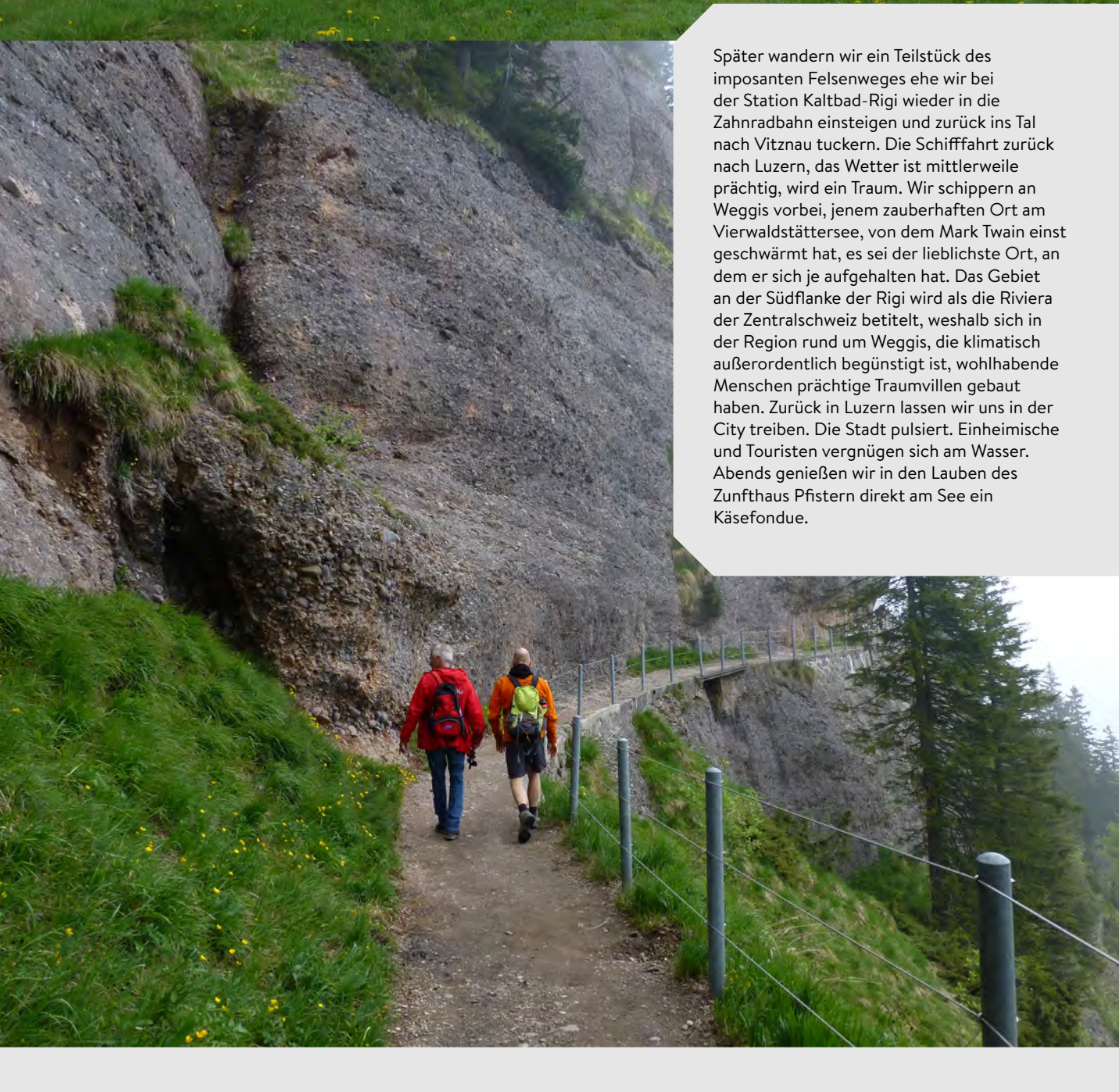


Von Luzern aus nehmen wir tags darauf das erste Boot am Morgen Richtung Vitznau. Es sieht nach Regen aus. Dennoch genießen wir die einstündige Schifffahrt an Deck. Die Szenerie erinnert an eine Schifffahrt in Fjordnorwegen. An der Talstation der Rigi-Bahn Vitznau sind wir mit Andreas Zimpfer verabredet. In seiner roten Jacke mit der Aufschrift „oRIGInale" ist unser Guide nicht zu übersehen. Andreas gehört zu den ca. 30 einheimischen Rigi-Liebhabern, die in ihrer Freizeit kostenlos Touristen als Guide auf der Rigi zur Verfügung stehen. Seit Andreas, der es als Inhaber einer Software Firma zu einem kleinen Vermögen gebracht hat, nicht mehr als Unternehmer tätig ist, findet er Erfüllung darin, Touristen seine Heimat von der schönsten Seite zu zeigen.

Wer ein paar Tage in Luzern verbringt, muss auf die Rigi, das Bergmassiv zwischen dem Vierwaldstättersee, dem Zugersee und Lauerzersee. Die höchste Erhebung im Massiv ist immerhin 1.797 Meter hoch. Im Jahre 1871 wurde die Vitznau-Rigi-Zahnradbahn, damals mit Dampf betrieben, als erste Bergbahn Europas in Betrieb genommen. In Adelskreisen und innerhalb des gehobenen Bürgertums war die Rigi in der Belle Epoque der beliebteste Hot Spot in den Alpen. Heute ist der Berg ein beliebtes ganzjähriges Ausflugsziel für jedermann. Man kann auf der Rigi herrlich wandern, Schlitten- und Skifahren oder Skitouren gehen.

Die Fahrt mit der roten Zahnradbahn ist ein nostalgisch-romantisches Vergnügen. Mit einer maximalen Geschwindigkeit von 12 km/h schrauben sich die Lok und ihre roten Holzwaggons dahinter langsam steil nach oben. An der Bergstation angekommen, hätte man einen atemberaubenden Panoramablick auf die Alpen und auf 13 Seen. Bei optimaler Fernsicht kann man von der Rigi aus sogar nach Deutschland und bis nach Frankreich blicken.

Uns hingegen empfängt eine dicke Nebelsuppe auf dem Gipfel. Sicht gleich null. Andreas ändert kurzerhand das Programm. Wir besuchen Franz-Toni Kennel auf seiner Alm, die 20 Minuten Fußmarsch unterhalb der Rigi-Bergstation liegt. Die Alp Chäserenholz ist mehr als eine Almhütte mit dazugehöriger Käserei. Man kann hier übernachten, ein Käsefondue oder Raclette genießen, Molkebäder in Holzbottichen nehmen, sich im Outdoor-Whirlpool sitzend vom Panorama überwältigen lassen und sogar bei der Käse- und Buttererzeugung mitarbeiten. Wir bestellen Käse aus eigener Produktion. Sieben Käsesorten, eine köstlicher als die andere, werden auf einem großen Holzbrett serviert. Dazu reicht Franz-Toni dreierlei Joghurtdips, ebenfalls selbstgemacht.

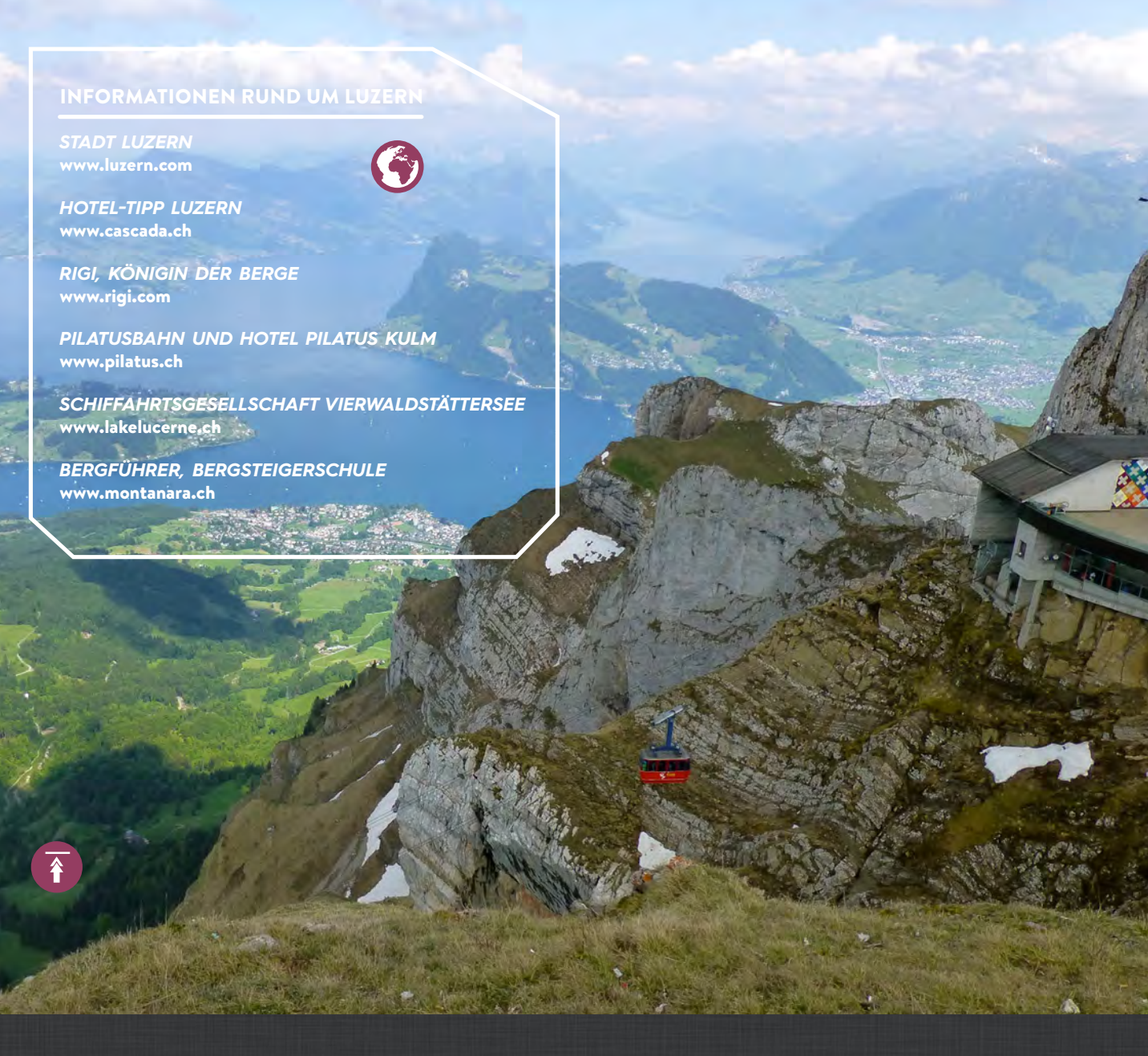


Später wandern wir ein Teilstück des imposanten Felsenweges ehe wir bei der Station Kaltbad-Rigi wieder in die Zahnradbahn einsteigen und zurück ins Tal nach Vitznau tuckern. Die Schifffahrt zurück nach Luzern, das Wetter ist mittlerweile prächtig, wird ein Traum. Wir schippern an Weggis vorbei, jenem zauberhaften Ort am Vierwaldstättersee, von dem Mark Twain einst geschwärmt hat, es sei der lieblichste Ort, an dem er sich je aufgehalten hat. Das Gebiet an der Südflanke der Rigi wird als die Riviera der Zentralschweiz betitelt, weshalb sich in der Region rund um Weggis, die klimatisch außerordentlich begünstigt ist, wohlhabende Menschen prächtige Traumvillen gebaut haben. Zurück in Luzern lassen wir uns in der City treiben. Die Stadt pulsiert. Einheimische und Touristen vergnügen sich am Wasser. Abends genießen wir in den Lauben des Zunfthaus Pfistern direkt am See ein Käsefondue.

Den letzten Tag widmen wir dem Sightseeing und der Kultur. Luzern ist eine aufregend moderne und zugleich historische Stadt. Cityguide Karin Röösli führt uns zu den weltberühmtem Sehenswürdigkeiten, wie der Kapellenbrücke mit ihrem achteckigen Wasserturm, der Jesuitenkirche, dem von Jean Nouvel erbauten Kultur- und Kongresszentrum Luzern (KKL), dem Rathaus, der Spreuerbrücke und zur Museggmauer, der Stadtmauer mit ihren neun Türmen. Im Museum Sammlung Rosengart bestaunen wir über 300 Werke der modernen Kunst. Darunter alleine 180 Bilder von Picasso.

Später, das Auto ist bereits gepackt, wollen wir eigentlich nach Hause, Richtung Autobahn aufbrechen. An der ersten Kreuzung sehen wir das Schild „A2 - Kriens, Pilatusbahn". Ein Blick genügt – wir müssen beide grinsen – und schon verschieben wir die Rückfahrt. Das Wetter viel zu schön um im Auto zu hocken. Eine Viertelstunde später sitzen wir in der Panorama-Gondelbahn und schweben auf den Luzerner Hausberg, den Pilatus. Im historischen, denkmalgeschützten Hotel Pilatus Kulm wickeln wir uns auf 2.132 Metern Höhe in warme Decken und trinken Kaffee. 1868 ritt Queen Victoria auf den Pilatus hoch zu Pferd. 1890 entstand schließlich das Pilatus Kulm Hotel. 2010 ist das spektakuläre Bergdomizil grundsaniert und seine 27 Zimmer ziemlich luxuriös ausgestattet worden.

Bei unserem nächsten Besuch wollen wir zu Fuß auf den Pilatus steigen und eine Nacht in diesem grandiosen Berghotel buchen. So hoch oben werden wir bestimmt tief schlafen ...



INFORMATIONEN RUND UM LUZERN

STADT LUZERN
www.luzern.com

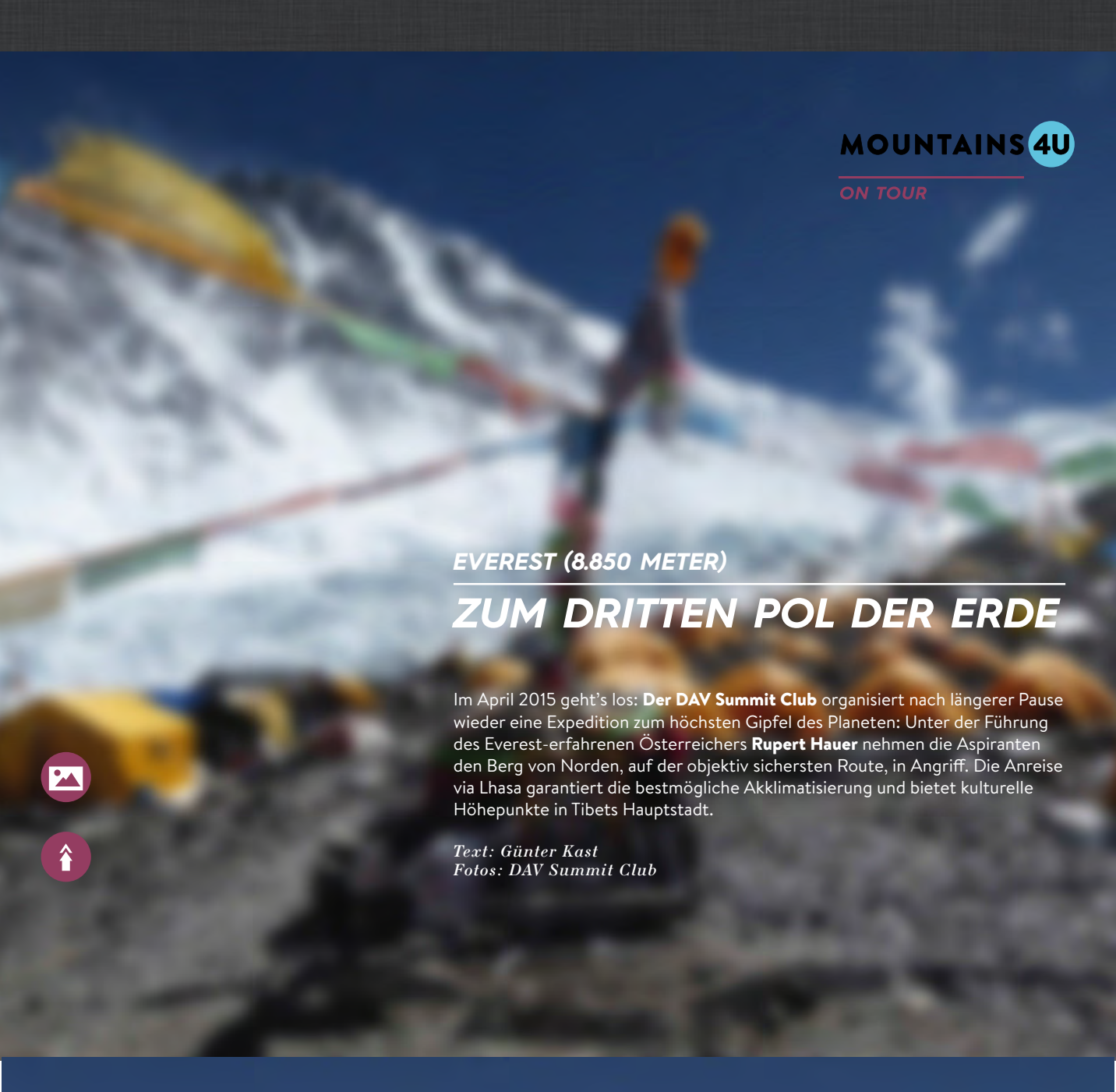
HOTEL-TIPP LUZERN
www.cascada.ch

RIGI, KÖNIGIN DER BERGE
www.rigi.com

PILATUSBAHN UND HOTEL PILATUS KULM
www.pilatus.ch

SCHIFFAHRTSGESELLSCHAFT VIERWALDSTÄTTERSEE
www.lakelucerne.ch

BERGFÜHRER, BERGSTEIGERSCHULE
www.montanara.ch



EVEREST (8.850 METER)

ZUM DRITTEN POL DER ERDE

Im April 2015 geht's los: **Der DAV Summit Club** organisiert nach längerer Pause wieder eine Expedition zum höchsten Gipfel des Planeten: Unter der Führung des Everest-erfahrenen Österreichers **Rupert Hauer** nehmen die Aspiranten den Berg von Norden, auf der objektiv sichersten Route, in Angriff. Die Anreise via Lhasa garantiert die bestmögliche Akklimatisierung und bietet kulturelle Höhepunkte in Tibets Hauptstadt.

Text: Günter Kast
Fotos: DAV Summit Club

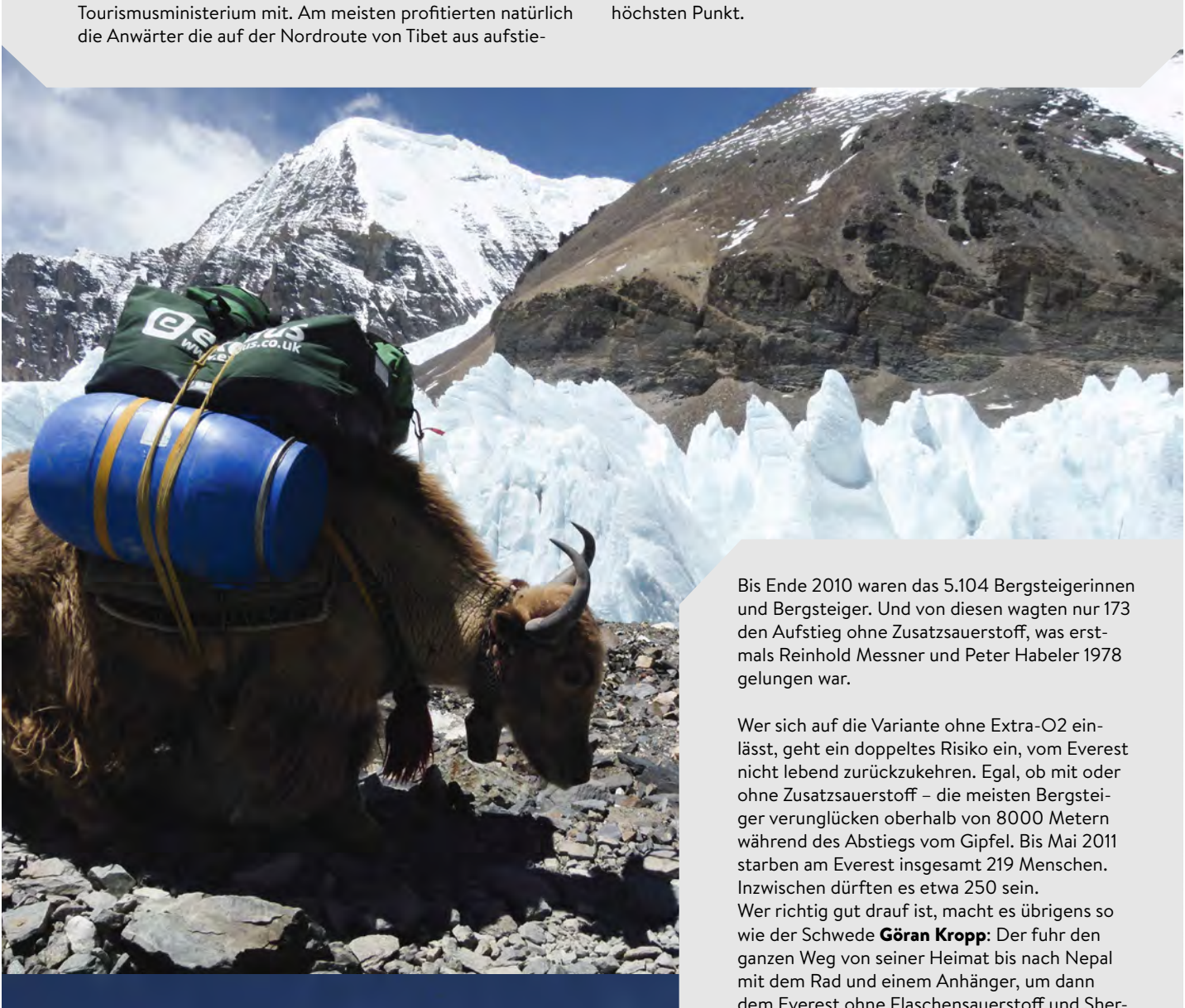
Es gibt Zeitgenossen, die denken, zum Mount Everest sei nun wirklich alles gesagt und geschrieben worden. Weit gefehlt! Der Sagarmatha oder Chomolungma, wie ihn die Einheimischen nennen, ist immer für eine Story gut. Meist sorgen die Protagonisten selbst für die „Schlag"-Zeilen. Etwas zu wörtlich nahmen diese Aufforderung allerdings die beiden Top-Bergsteiger **Simone Moro** (Italien) und **Ueli Steck** (Schweiz) im vergangenen Jahr: Weil sie angeblich die Arbeit der Sherpas an den Fixseilen behindert hatten, wurden sie von einer aufgebrachten Sherpa-Meute angegriffen und mit dem Tod bedroht. Moro und Steck wehrten sich. Es kam zu einer handfesten Schlägerei, die weltweit für Furore sorgte und einmal mehr das schlechte Image des höchsten Berges der Welt bestätigte.

Merke: Wer den Mount Everest besteigen will, sollte nicht nur ein erfahrener und konditionsstarker Alpinist sein, sondern idealerweise auch einen Linksausleger beherrschen. Und man muss natürlich ein guter Hobby-Psychologe und Rhetoriker sein um notfalls in der Lage zu sein, die kritischen Fragen und Kommentare seiner Mitmenschen zu kontern („Vom Jochberg hat man doch auch einen schönen Blick."). Die Erstbesteigung gelang zwar der harmonischen Seilschaft aus dem Sherpa Tenzing Norgay und dem Neuseeländer Edmund Hillary, „doch 60 Jahre später hat sich diese Partnerschaft deutlich verändert", glauben Steck und Moro. Die beiden meinen, dass die Ursache des Angriffs viel tiefer liege als der Fixseil-Streit. Er sei Ausdruck einer Wut, die sich über Jahre aufgestaut habe: „Die Sherpas haben hier seit Jahren gearbeitet, und sie sind die reichen Leute in Nepal, die auch über eine gewisse Macht verfügen", sagt Steck. „Andererseits sehen sie all diese Westler, die am Berg Geld machen. Und zwischen ihnen und diesen Westlern gibt es einen tiefen Graben."

Dieser Graben wurde nicht unbedingt kleiner, als am Karfreitag dieses Jahres 16 Sherpas auf der Südseite des Berges von herabstürzenden Séracs (Türme aus Gletschereis) erschlagen wurden - dem bislang schlimmsten Unfall am Everest überhaupt. Die Opfer waren sogenannte „Eisfall-Doktoren", die den besonders gefährlichen Weg durch den Khumbu-Eisfall für die westlichen Expeditionsmitglieder präparierten. Nach dem Unglück beschlossen die Einheimischen, den Berg vorerst nicht mehr zu besteigen. Sie traten in einen Streik, die Frühjahrs-Saison auf der Südseite des Achttausenders war gelaufen, die 30 Expeditionsteams mussten vorzeitig abreisen.

Für Nepal ist der Ausstand einerseits ein Desaster, denn Tausende Familien in den Bergregionen leben vom Geschäft mit dem Mount Everest, und die Regierung kassiert jedes Jahr mehrere Millionen Dollar für die Gipfel-Permits. Andererseits könnte der Streik den westlichen Bergsteigern bewusst machen, dass für die meisten von ihnen ein Aufstieg ohne die Dienste der Sherpas, als Träger und Führer, praktisch unmöglich wäre. Deshalb ist es wohl eine positive Entwicklung, wenn nun Regierung und Sherpas über Unfallversicherung, faire Löhne sowie Entschädigungen für die Opfer-Familien verhandeln und auch mehrere ausländische Bergsteiger Hilfswerke für Angehörige der verunglückten Sherpas gegründet haben. Nepals Regierung zeigte ebenfalls Entgegenkommen und verlängerte die diesjährigen Gipfelgenehmigungen: Wer wegen des Streiks aus dem Basislager abreisen musste, darf innerhalb von fünf Jahren wiederkommen, ohne noch einmal zahlen zu müssen, teilte das Tourismusministerium mit. Am meisten profitierten natürlich die Anwärter die auf der Nordroute von Tibet aus aufstiegen. Sie hatten nicht nur keinen Streik zu erdulden, sondern auch die seltene Chance, vielleicht sogar mutterseelenallein auf dem Dach der Welt zu stehen, weil von Süden niemand nach oben durfte.

In normalen Jahren ist das nahezu unmöglich. Denn an den wenigen, in Frage kommenden Gipfeltagen ohne die gefürchteten Jet-Stream-Winde, drängen sämtliche Expeditionen zum höchsten Punkt.
Am 23. Mai 2010, dem bisherigen Rekordtag, standen 169 Menschen ganz oben.
Viele Laien glauben deshalb, dass die Besteigung ein besserer Spaziergang sei, den auch durchschnittliche Hobbysportler schaffen können. Dem ist jedoch mitnichten so. Trotz der Hilfe durch Sherpas, Flaschensauerstoff und halbwegs komfortable Hochlager spricht die Statistik da eine klare Sprache: Nur etwa jeder fünfte Anwärter schafft es zum höchsten Punkt.



Bis Ende 2010 waren das 5.104 Bergsteigerinnen und Bergsteiger. Und von diesen wagten nur 173 den Aufstieg ohne Zusatzsauerstoff, was erstmals Reinhold Messner und Peter Habeler 1978 gelungen war.

Wer sich auf die Variante ohne Extra-O2 einlässt, geht ein doppeltes Risiko ein, vom Everest nicht lebend zurückzukehren. Egal, ob mit oder ohne Zusatzsauerstoff – die meisten Bergsteiger verunglücken oberhalb von 8000 Metern während des Abstiegs vom Gipfel. Bis Mai 2011 starben am Everest insgesamt 219 Menschen. Inzwischen dürften es etwa 250 sein.
Wer richtig gut drauf ist, macht es übrigens so wie der Schwede **Göran Kropp**: Der fuhr den ganzen Weg von seiner Heimat bis nach Nepal mit dem Rad und einem Anhänger, um dann dem Everest ohne Flaschensauerstoff und Sherpa-Hilfe allein aufs Dach zu steigen. – Klingt zu ambitioniert? Um die Seven Summits voll zu machen, ist es natürlich auch legitim, sich der Expedition des DAV Summit Club 2015 anzuschließen. Übrigens mit Sauerstoff aus der Dose inklusive. Wir sagen es auch bestimmt nicht weiter!

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Eine Besteigung des höchsten Berges der Erde ist auch heutzutage kein Kinderspaziergang, selbst wenn einem das besonders kompetente Experten – meist aus Redaktionen im gebirgigen Hamburg – immer wieder einreden wollen. Trotzdem können es ambitionierte Bergsteiger und Seven-Summits-Aspiranten schaffen: Der **DAV Summit Club** bietet dazu ein zweijähriges Aufbau-Programm an, das Alpinisten Schritt für Schritt an die höchsten Gipfel der Welt heranführt.

ANREISE
Mehrere Gesellschaften fliegen von Deutschland nach Katmandu, zum Beispiel **Etihad Airways** von Frankfurt via Abu Dhabi. Von dort geht es mit dem Flugzeug weiter nach Lhasa – zurück vom Berg dann auf dem Landweg nach Katmandu.

EINREISE
Für Nepal braucht man ein Visum, das China-Sammelvisum besorgt der Veranstalter. Zudem benötigt man einen mindestens noch sechs Monate gültigen Reisepass, aktuelle Informationen gibt es beim **Auswärtigen Amt**

BESTE JAHRESZEIT
Es gibt zwei Zeitfenster: einmal im Frühjahr zwischen April und Mai und dann wieder im Herbst im September und Oktober.

VERANSTALTER
Der **DAV Summit Club** bietet 2015 eine 59-tägige Expedition zum Mount Everest an.

MEDIEN
Jon Krakauer: **„In eisige Höhen. Das Drama am Mount Everest"**
Sir Edmund Hillary: **„Wer wagt, gewinnt"**
Göran Kropp, David Lagercrantz: **„Allein auf dem Everest"**
Stephen Venables: **„Everest: Die Geschichte seiner Erkundung"**

ERSTE IMPRESSIONEN
www.panoramas.dk
www.npr.org

MOUNT EVEREST
LHASA

PROMOTION

Motion Control.

Wer auf anspruchsvollen, alpinen Wegen läuft, braucht Schritt für Schritt maximale Kontrolle. Darum hat Mammut eine Trail Running Kollektion massgeschneidert. Dynamisch, atmungsaktiv, leicht, robust und sicher – für maximale Performance. Überzeuge dich selbst. So wie die ausgewählten Athleten beim Testevent auf der Pers Moräne.
www.mammut.ch

SWISS TECHNOLOGY

MAMMUT
Absolute alpine.

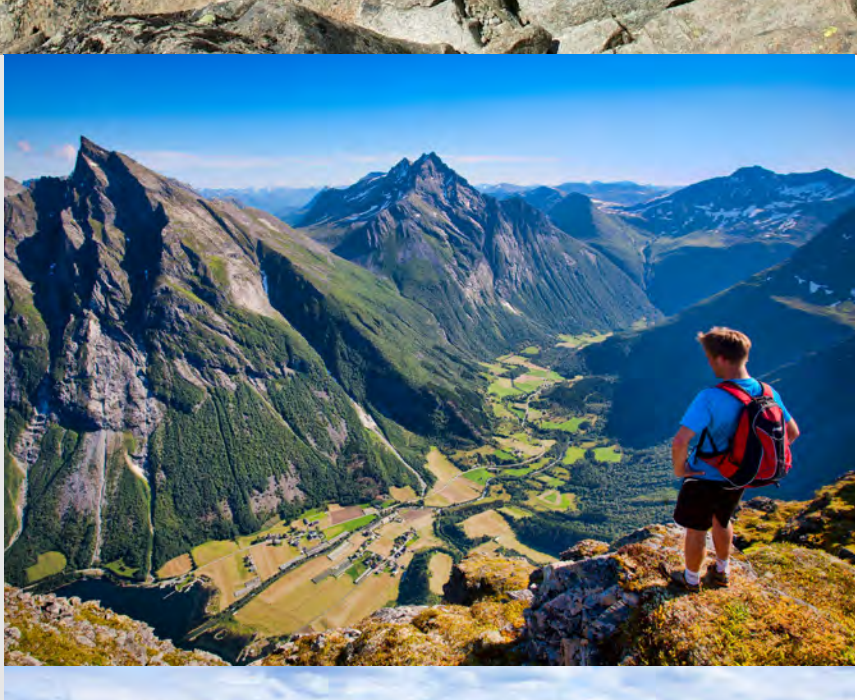
ADVERTORIAL

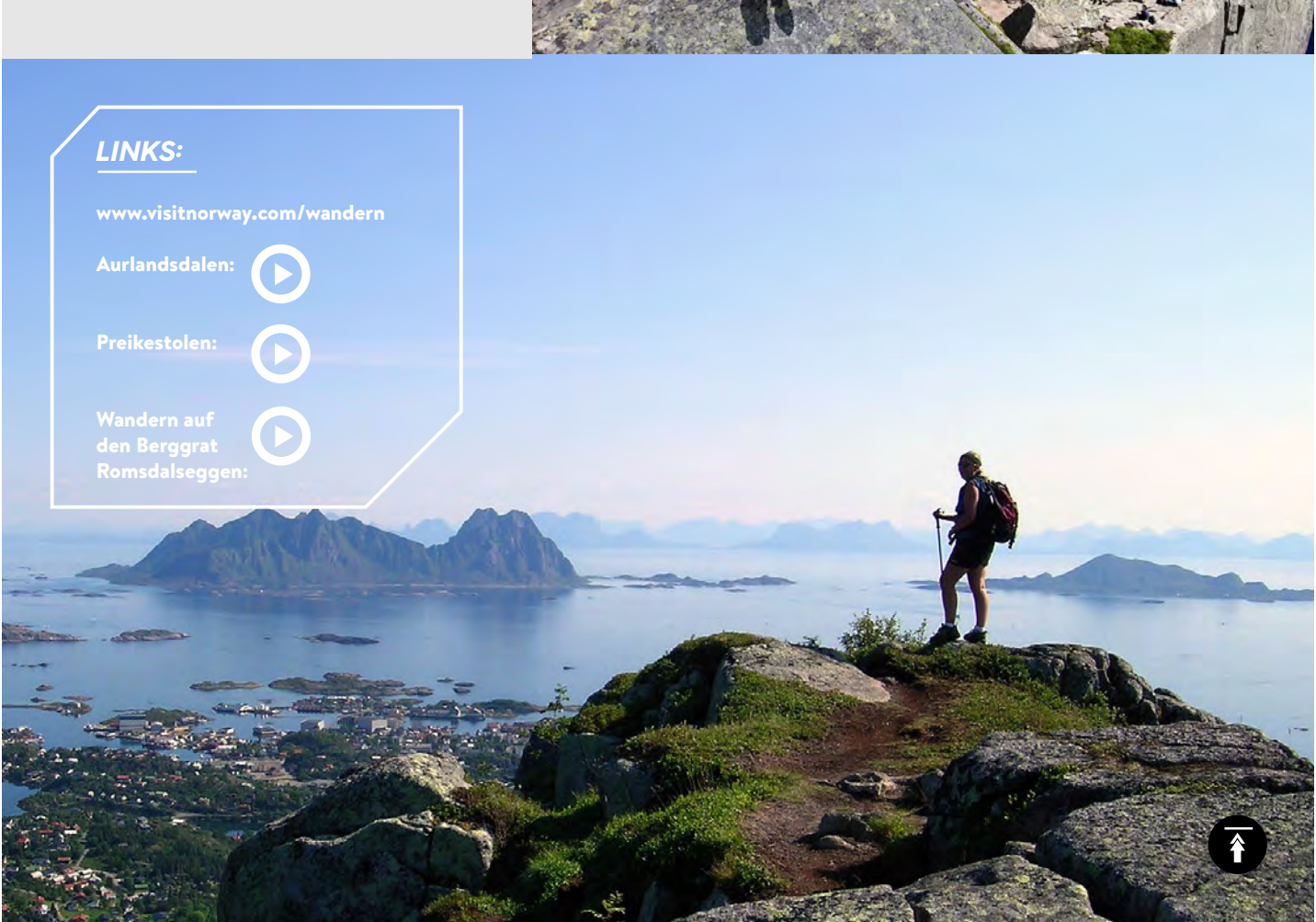
ZU SCHÖN, UM ZU BLEIBEN

Sensationell! Als wir die Bergspitze erreichen, sind wir völlig von den Socken. Um uns herum nur Gipfel, Gletscher und quietschblauer Himmel, in der Tiefe die leuchtenden Fjorde. Einfach hier bleiben? Wenigstens für eine Nacht in der urigen Berghütte oder am besten gleich für immer? Irgendwann reißen wir uns los und wandern weiter – es warten ja noch mehr Ziele auf uns!

Text: Innovation Norway
Fotos: Terje Rakke/Nordic Life AS; fjellettbilder.no/Håvard Myklebust/ visitnorway.com; Terje Nesthus/ Fjord Norway

Klar, Norwegen steht für traumhafte Landschaften, für Fjorde, Flüsse und Seen, für Wälder und Weiten, für Berge und für Gletscher, einfach für Natur ohne Ende. Aber mit diesen Augenblicken und dieser Vielfalt haben wir nicht gerechnet. Buchstäblich auf Schritt und Tritt möchten wir den großartigen Naturschauspielen applaudieren. In die Wildnis muss dafür keiner. Es reicht schon, den markierten Routen des norwegischen Wandervereins DNT zu folgen. So wandern wir in Fjord Norwegen zum Felsplateau Preikestolen und genießen die spektakuläre Aussicht über den Lysefjord. Auch die Tour auf den Skåla und das malerische Aurlandsdalen lässt uns schwärmen. Hardangervidda, Dovrefjell und Rondane heißen die Nationalparks in Fjellnorwegen, in denen uns wilde Tiere begleiten. Der Nationalpark Jotunheimen lockt zudem mit Gletschern und dem Galdhøpiggen, dem höchsten Gipfel des Landes. Ein Fest für die Augen: Die Wanderung über den Berggrat Besseggen, von dem unsere Blicke über zwei Seen schweifen, die förmlich um die Wette leuchten. Im Norden schenkt uns die Mitternachtssonne neue Energie für weitere Ziele. In den taghellen Nächten besuchen wir alte Fischerorte entlang der Küste, hüpfen über die Inseln der Vesterålen und entdecken mit der Insel Vega auch ein Welterbe der UNESCO. Bereichert werden unsere Eindrücke von den Stunden in den Hütten des DNT. Mal sind wir ganz für uns und lassen die Stille der Bergwelt auf uns wirken, mal kehren wir in gemütliche Gasthäuser und genießen die entspannte Lebensart. Aber auch hier reißen wir uns irgendwann los – es ist einfach zu schön, um zu bleiben…





LINKS:

www.visitnorway.com/wandern

Aurlandsdalen:

Preikestolen:

Wandern auf den Berggrat Romsdalseggen:

PROMOTION

ATHLETES: SASHA DIGIULIAN, EMILY HARRINGTON
LOCATION: ICEFALLS, CO / PHOTO: KEITH LADZINSKI

INNOVATION FOR FIRSTS

SUMMIT SERIES

STANDING AT THE PINNACLE OF ENGINEERED DESIGN, THE FUSE UNO JACKET DELIVERS REVOLUTIONARY PROTECTION BUILT LIKE NOTHING ELSE.
DISCOVER MORE AT THENORTHFACE.COM

FUSEFORM™

TRADITIONAL SEAM CONSTRUCTION

Overlapping fabric sections, stitching and seam tape.

FUSEFORM™ TECHNOLOGY

Seamless, lightweight construction.

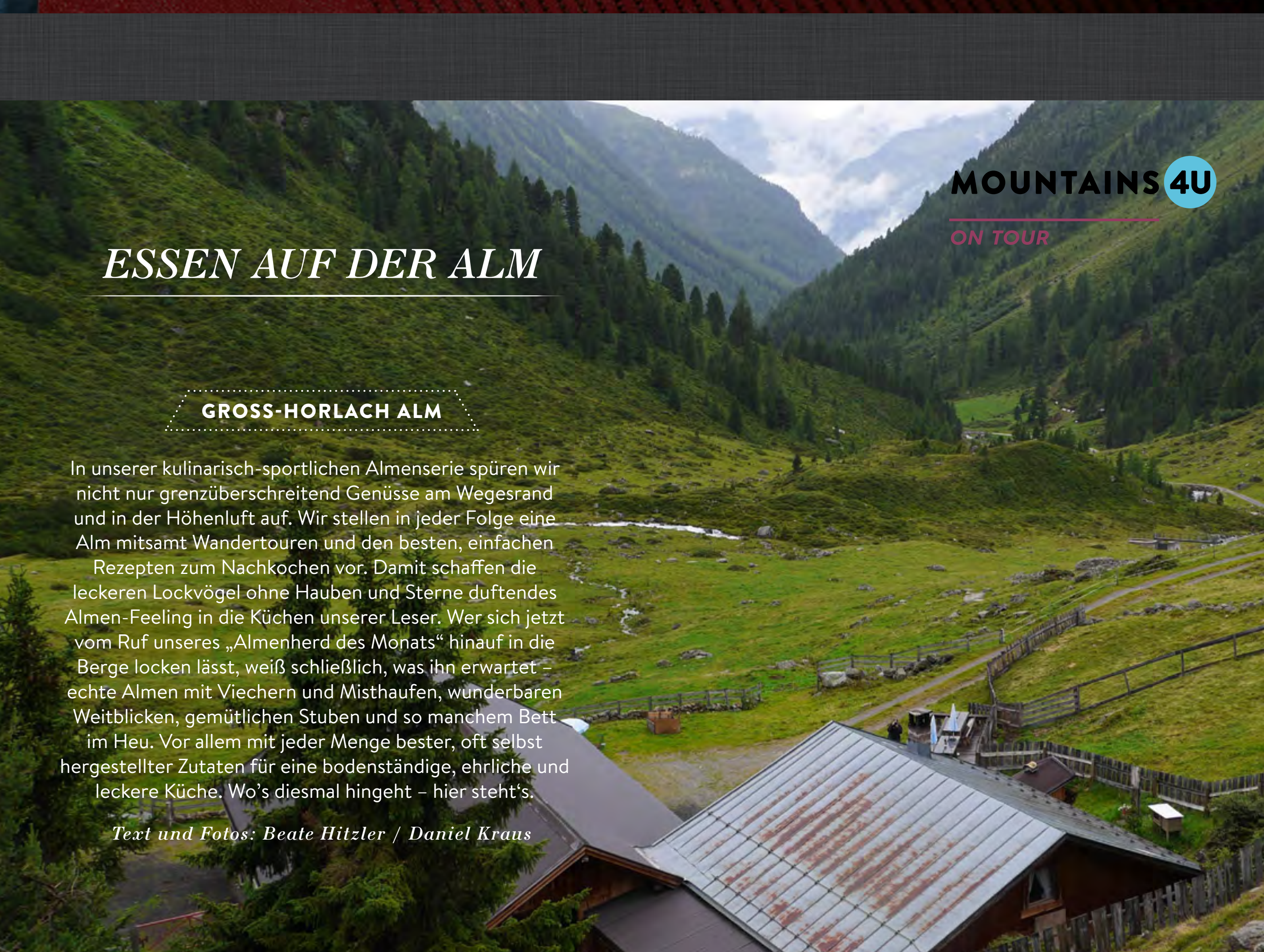
SINGLE PIECE CONSTRUCTION

1 2 3 4

Patterned and constructed from a single piece of HyVent® Alpha 3L fabric for the highest level of performance.

NEVER STOP EXPLORING™

THE NORTH FACE



ESSEN AUF DER ALM

GROSS-HORLACH ALM

In unserer kulinarisch-sportlichen Almenserie spüren wir nicht nur grenzüberschreitend Genüsse am Wegesrand und in der Höhenluft auf. Wir stellen in jeder Folge eine Alm mitsamt Wandertouren und den besten, einfachen Rezepten zum Nachkochen vor. Damit schaffen die leckeren Lockvögel ohne Hauben und Sterne duftendes Almen-Feeling in die Küchen unserer Leser. Wer sich jetzt vom Ruf unseres „Almenherd des Monats" hinauf in die Berge locken lässt, weiß schließlich, was ihn erwartet: echte Almen mit Viechern und Misthaufen, wunderbaren Weitblicken, gemütlichen Stuben und so manchem Bett im Heu. Vor allem mit jeder Menge bester, oft selbst hergestellter Zutaten für eine bodenständige, ehrliche und leckere Küche. Wo's diesmal hingeht – hier steht's.

Text und Fotos: Beate Hitzler / Daniel Kraus

VOM BUTTERN UND BROTBACKEN

Tirols Almwirtschaft mit sommerlicher Viehhaltung und Sennereihandwerk hat eine lange Tradition. Doch wer die regionalen und kulinarischen Spezialitäten im Ötztal in den echten, urigen Almen genießen will, wird – wie auf der Groß-Horlach Alm – so manch eine Überraschung erleben.

„Wir alle sind sau gern da, aber s'isch ned einfach!" sagt Sennerin Elvira Strigl, während sie mit den zehn Fingern ihrer kräftigen Hände runde Kugeln aus goldgelber Butter knetet. Zwischen 30 bis 35 Liter frische Milch von ihren Melkkühen, die vor der Alm in den Stubaier Alpen grasen, kippt die 40 jährige aus Umhausen jeden Tag in die gute alte Buttermaschine. Bis daraus fast fünf Kilo frische Butter geworden sind, ist Elvira ganze zwei Stunden beschäftigt. Denn nach dem knapp zehnminütigen Schleudergang im elektronischen Butterfass, die aus der Milch Butterklumpen und als Nebenprodukt Buttermilch macht, will die krümelige Masse schließlich aus der Maschine geholt und über eine halbe Stunde lang unter fließendem, eiskaltem Quellwasser durchgeknetet werden. „Je besser die Butter gewaschen ist," erklärt Elvira, „desto länger hält sie auch!" Anschließend presst sie bitterkalte Butter in verzierte Holzformen. Aus ihnen rutschen dann am Ende die fertigen Butterstücke zum Kühlen wieder in eiskaltes Quellwasser. „Bauernbutter", sagt Elvira stolz, „ist zwar fetter wie die normale Butter, dafür immer streichfähig und gut für alle, die Probleme mit dem Cholesterin haben!"

Viel hat die 40jährige von ihrer Schwiegermutter gelernt, die lange hier oben auf der schönen Groß-Horlach Alm gearbeitet hat. Nur leider haben sich zur mühsamen Almarbeit bis heute einige harte Tiroler Auflagen gesellt, die Elvira und ihr 43jähriger Mann Ewald strikt befolgen müssen: Weder ihre Milch, noch Butter und Buttermilch dürfen die Senner an die Gäste ausschenken und verkaufen und aus der Almküche muss demnächst auch noch die alte Holzvertäfelung verschwinden – weil auch diese hier aus hygienischen Gründen nicht erlaubt ist.

Für vier Jahre haben die beiden die 1939 gebaute Alm samt 284 Hektar Weideflächen von einer Interessengemeinschaft gepachtet. Und weil die 3.600 Euro, die es für die rund 90 Tage hier als Lohn für alle gibt, recht wenig sind, geht Elvira an drei Tagen pro Woche zum Putzen in die Gemeinde hinunter. Den 9jährigen Mario und den ein Jahr älteren Lukas freut es, denn die beiden FC Bayern Fans können derweil ins Fußballtraining. Oben kümmert sich Ewald um die teils eigenen Ziegen und Lämmer, um acht Melkkühe und weitere 62 Jungrinder von 18 verschiedenen Bauern. Diese sind äußerst wanderfreudig, weshalb sich Ewald, der unten in Umhausen seine eigene Ziegen- und Schafzucht betreibt, jeden Tag ordentlich querfeldein laufen muss. Meist geht es Richtung Gamskögele hinauf und in drei stille Seitentäler.

Zehn bis zwanzig Kilometer kommen da pro Tag schon zusammen. Wenn er wieder nach unten wandert, duftet es meist schon nach frisch gebackenem Bauernbrot aus dem selbstgebauten Holzofen vor der Alm. Die kleinen Laibe mit der krossen Kruste stecken voller Gewürze und schmecken zum Speck, Käse und den Würsten der Bauern aus der Region einfach lecker. Wanderer und Biker auf dem Weg zur Schweinfurter Hütte ziehen nur zu gern die Bremse für die kleine Alm: Sie dürfen das Kälbchen im Stall streicheln, den Schaflämmern zuschauen, wie sie dank Ziegenmamas die viel nahrhaftere und gesunde Ziegenmilch trinken und mit den Senner-Söhnen Fußbälle kicken. Und wer seinen frischgebackenen Kuchen oder die Suppe nicht in der einzigen kleinen Stube essen mag, bleibt eben mit den netten Sennern auf einen Ratsch in der Küche sitzen oder schaut

REZEPTE

ALMBROT

ZUTATEN FÜR CA. 10 GRÖSSERE BRÖTCHEN:

1 kg Weizenmehl Typ 700
1 kg Brotmehl
1 Würfel Hefe (42 g)
2 EL Salz
ca. 2 Teelöffel Kümmel
1 TL ganzer Fenchel
ca. 2 TL Brotgewürz
ca. 1 l lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Hefe in kleiner Schüssel zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser aufweichen. Alle anderen Zutaten kommen in eine große Schüssel. Die aufgeweichte Hefe dazu geben und alles gut durchkneten (Maschine od. Hand). Wasser nach und nach dazugeben. Je nach Bedarf: mehr Wasser gibt lockeres, weniger Wasser festeres Brot. Ca. 60 Min. mit Tuch abgedeckt gehen lassen. Danach Teig nochmal durchkneten und aus einer guten Handvoll Teig flache Kugeln formen. Bis der Backofen auf 200 Grad Umluft aufgeheizt ist, Brote nochmal gehen lassen. Bei 200 Grad ca. 10 Min. backen, danach bei 180 Grad weitere ca. 10 Min. fertigbacken.

Tipp: Für eine knusprige Oberfläche 5 Min. vor Backende die Laibe mit Wasser besprühen.

GERSTLSUPPE

ZUTATEN FÜR CA. 6 PORTIONEN:

4-5 Karotten
½ Stange Lauch
½ Zwiebel
80 g Speck
400 g Rollgerste
2-3 l Rindsuppe
Je nach Geschmack eine Scheibe Geräuchertes/Selchfleich (od. mehr)
Salz, Suppengewürz, Schnittlauch, Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Rollgerste über Nacht im Wasser einweichen. Am nächsten Tag in großem Topf mit Wasser kurz aufkochen (ca. 2 bis 5 Min.) bis die Gerste weich ist und Wasser abgießen. Karotten, Zwiebel, Speck, Lauch fein schneiden. In einem Top mit etwa Öl/Rama alles leicht anrösten, mit Rindsuppe aufgießen und würzen. Das Selchfleisch in kleine Würfel scheiden und mit der Gerste zur Suppe geben. Ca. ½ bis ¾ Std. leicht köcheln lassen, nochmals abschmecken und servieren.

BUTTERMILCHSCHNITTEN

ZUTATEN FÜR EIN BACKBLECH:

250 g Butter oder Margarine
500 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
5 Eier
1 Tafel Zartbitter-Schokolade
½ l Buttermilch
500 g Mehl
1 ½ Backpulver
Etwas Zimt, Salz

ZUBEREITUNG

Butter, Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zimt mit dem Handrührer ‚flaumig' rühren. Im Wasserbad zerlassene Schokolade gut unterrühren. Dann im Wechsel Mehl mit Backpulver und Buttermilch dazugeben und weiterrühren. Teig in ein Backblech geben und bei 160 Grad ca. 1 Std. backen.

WANDER AKTIV-TIPPS

1. RUNDTOUR GROSS-HORLACH-ALM

Ziel: Groß-Horlach Alm

Start: Parkplatz Sennhof (kostenpflichtig) in Niederthai, 1.541 m. Von Umhausen/Ötztal über die Niederthaier Landstraße in Serpentinen bis nach Niederthai.

Tour: Vom Parkplatz aus geht es über den Hüttenweg (T1, Wander- und Fahrweg) durchs Horlachtal, vorbei an der Jausenstation Larstig- und Kleinhorlach Alm bis zur Groß-Horlach Alm vorbei an lichtem Wald, Almwiesen und mit Horlachbach-Begleitung bis fast ganz hinauf. Denselben Weg wieder zurück.

Variante: Retour über die Schweinfurter Finstertaler Sennhütte und Steig aufs Gruejoch mit dem Gruesee. Unterhalb des Poschachkogel geht es zu Bergmahderweg hinab und entlang der anderen Seite des Großhorlachbachs wieder zum Sennhof-Parkplatz zurück(15 km, ca. 6 Std.).

Dauer/Länge: Einfach 5,6. Retour 11,2 km. Ca. 3 - 3,5 Std. ohne Einkehr.

Schwierigkeit: leicht

2. ZWIESELBACHJOCH-ÜBERQUERUNG

Ziel: Gries / Längenfeld

Start: Parkplatz Sennhof in Niederthai, 1.541 m.

Tour: In ca. 2 Std. bis zur Schweinfurter Hütte gehen. Ab hier dem Pfad am Zwieselbach zum Zwieselbachjoch (2.868 m) mit tollem Gletscher-Rundblick wandern. Nach der Überquerung weiter zur Winnebachseehütte (2.361 m) mit kleinem aufgestauten See, Wasserfall und Klettergarten ‚Kleinkanada' (www.winnebachseehuette.com). Danach Abstieg über Winnebachalp zum Wanderparkplatz Gries. Mit dem Bus zurück nach Umhausen.

Länge/Dauer: 21 km, 9 - 10 Std.

Schwierigkeit: mittel

3. ZWIESELBACHER ROSSKOGEL (3.082 M)

Ziel: Bergwanderung auf den Zwieselbacher Roßkogel, „Hausberg" der Schweinfurter-Hütte und beliebtes Skitourenziel.

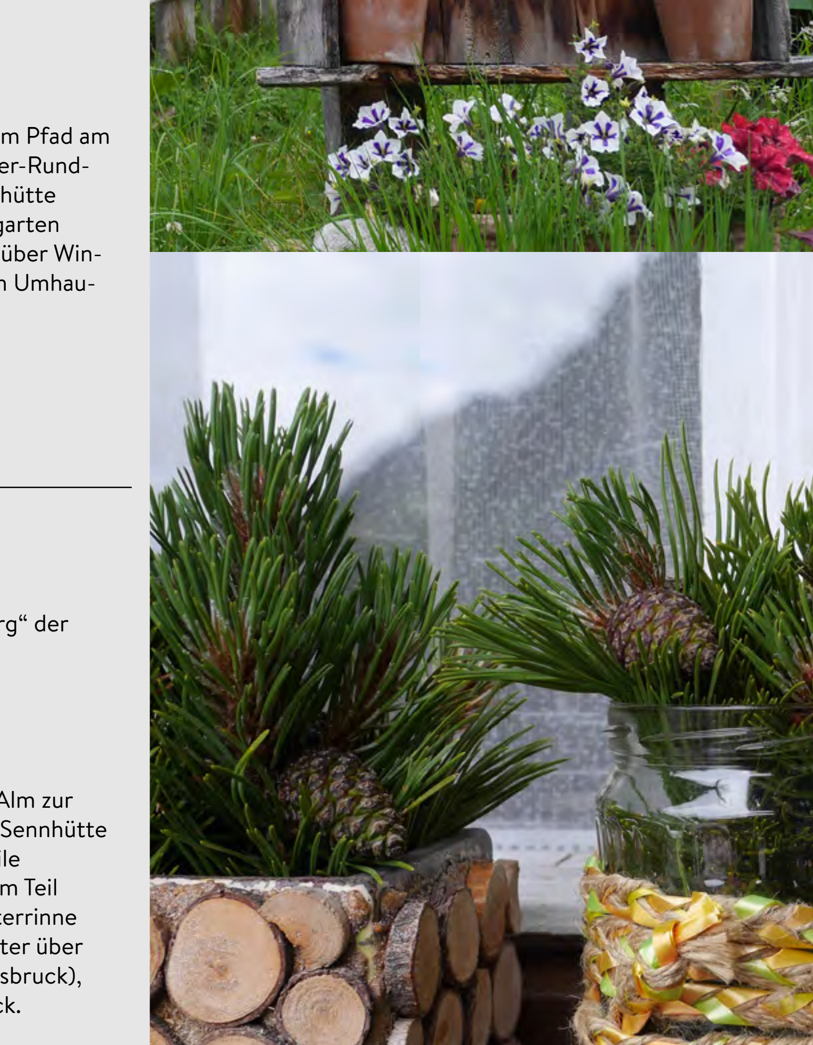
Start: Parkplatz Sennhof Niederthai.

Tour: Ideal per MTB in rund einer Stunde auf der mäßig steilen Schotterstraße durchs Horlachtal vorbei an der Gross-Horlach Alm zur Schweinfurter-Hütte (6,5 km). Weiter zu Fuß zur Zwieselbacher Sennhütte und ca. 100 m danach am Wegweiser links bergauf, u.a. über steile Almgrashänge bis ins Fidaskar. Der markierte Weg führt über zum Teil steiles Schuttgelände zu einem Felssporn und durch eine Schotterrinne über den Kamm. Jetzt führen die letzten Meter etwas ausgesetzter über einen Grat zum Gipfel mit tollem Rundblick Richtung Inntal (Innsbruck), Zugspitze oder Wildspitze. Über den gleichen Weg geht es zurück.

Dauer/Länge: ca. 20 km, mit Bike ca. 6 - 7 Std., ohne ca. 8 -10 Std. je nach Kondition.

Variante: Wanderung ab/bis Schweinfurter Hütte DAV 4 - 5 Std.

Schwierigkeit: mittel bis anspruchsvoll, feste Bergschuhe/Stöcke.



GROSS-HORLACH-ALM (1.850 METER)

INFOS
Almwirtschaft mit regionaler Küche,
Neudorf 70, AT-6441,
Umhausen Ötztal,
Tel. +43-(0)664-2181687

WIE HINKOMMEN?
Zug: Ab Innsbruck Richtung Arlberg bis Ötztal-Bahnhof. Von dort mit dem Postbus nach Umhausen, per Linienbus bis Niederthai. Fahrpläne unter: **www.bahn.de**, **www.oebb.at**, **www.postbus.at**.
PKW: Von Vorarlberg über Arlbergpass oder Arlbergtunnel - Landeck - Autobahn A 12 Richtung Innsbruck - Abfahrt Ötztal nach Roppener Tunnel - B186 (noch ca. 35 km). Von Garmisch Partenkirchen - Mittenwald - Scharnitz - Seefeld in Tirol - Telfs - A 12 Richtung Bregenz - Abfahrt Ötztal. Von Osten (München oder Salzburg) auf der A 93 bis Kufstein, anschließend auf der A 12 Richtung Bregenz, über Innsbruck bis Abfahrt Ötztal.

ÖFFNUNGSZEITEN
Täglich während der Almzeit Mitte Juni bis Ende September. Keine Übernachtungen.

PARKEN
Parkplatz Sennhof (kostenpflichtig)
in Niederthai, 1.541 m

WANDERKARTEN
Kompass Nr. 43, Ötztaler Alpen, Ötztal, Pitztal,1:50.000; 7,95 Euro.

WEITERE TOUREN UND TIPPS
Ötztal Tourismus, Information Umhausen,
Tel. +43-(0)57200-400, Email: **umhausen@oetztal.com** oder **www.oetztal.com**

TIPP
Der Familien-Themenwanderweg **ALMZEIT** macht für Familien ganz schön die Vielfältigkeit und den Charakter der Hütten und Almen in den Ötztaler Bergen für Familie erlebbar.

PROMOTION

AB OKTOBER AUF TOUR:
DIE BESTEN OUTDOOR- UND ABENTEUERFILME DES JAHRES!

MAMMUT Absolute alpine.
GORE-TEX

MAMMUT/GORE-TEX®
EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 14/15

moving adventures

ALLE INFOS ZUM PROGRAMM, TERMINE UND TICKETS AUF
WWW.EOFT.EU

BMW
GoPro Be a HERO.
VICTORINOX
INSEL LA REUNION
Mountain BIKE

WINTER WIRD'S

Unser Überblick über die Must Haves des kommenden Saison – Socke, Wäsche, Lawinenairbag, Protektoren – wir haben schon mal die erste Runde für die Vorfreude auf den Winter.

Text: Beate Hitzler
Fotos: Hersteller

ABS
CEP
COLUMBIA
EVOC
HELLY HANSEN
ICEBREAKER
JULBO GOOGLE
MAMMUT
PATAGONIA
SALEWA
SCOTT
SHERPA ADVENTURE GEAR
SHERPA ADVENTURE GEAR
THERMIC
UVEX
YETI
ZIENER

ABS

ZIP-ON POWDER26

BUY NOW

79,90 Euro

RAUS? BLOSS NIE OHNE!
Nicht nur die ABS Powder Base-Unit sondern auch die Zip-ons der Powder-line präsentieren sich ab sofort in völlig neuem Gewand. Zu haben sind sie in den Größen 8L, 15L und neuerdings jetzt auch mit dem größeren 26L Zip-on. Er eignet sich hervorragend zum Tourengehen und tritt mit vielfältig-nutzbaren, neuen Fächern zu den Off-Rides an. Zudem wurde die Powder Base-Unit komplett überarbeitet und bietet jetzt mit ihrer neuen Form der Rückenplatte, mit ergonomisch geformten Schulterträgern und eng anliegendem Neopren-Hüftgurt, auch für Frauen und Jugendliche eine richtig gute Passform.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

CEP

SKI MERINO SOCKS

49,90 EURO

BUY NOW

DIE FÜSSE FREUTS
Der Spezialist für Kompressions-bekleidung schickt den neuen Merino Kniestrumpf in den Schnee und kombiniert die besten Eigenschaften von Merino-Wolle und Polyamid (67% Polyamid, 23% Merinowolle, 10% Elasthan). Sein komplizierter Fasermix sorgt mit der „medi compression" Technologie für eine bessere Durchblutung der Beine. Das dünne Funktionsgestrick dient der direkten Kraftübertragung und bringt ein gutes Skigefühl. Gepunktet wird mit anatomischer Passform und extra flacher Zehennaht. Das Beste: Dank durchblutungsfördernder Wirkung und wärmender Merinowolle bleiben Füße auch an kalten Ski-Tagen warm!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

COLUMBIA

DIAMOND 890 TURBO DOWN™

319,95 Euro

Herren: BUY NOW

Damen: BUY NOW

HEISSESTE IDEE DES WINTERS 2014!
Dass Daunen immer besser arbeiten und ihre Vorteile ausspielen können, dafür hat sich das US-Unternehmen ordentlich etwas einfallen lassen. Um Daune etwa noch unempfindlicher gegen Feuchtigkeit zu machen, wurde sie wasserabweisend beschichtet. Direkt unter der Daune mit 850er Füllkraft liegt eine Schicht (40g) aus Omni-Heat Insulation Hohlfaser, die den Feuchtigkeitstransport durch die Daunenfüllung optimiert. Als innerste Wärmeschicht reflektieren silberne Omni-Heat Reflective Punkte auf dem Innenfutter der Jacke die Körperwärme. Um die Daunen zusätzlich vor Feuchtigkeit zu schützen, wird außen eine wasserabweisende Omni-Shield Beschichtung eingesetzt. Fertig ist das höchste Wärmeisolierung bei hoher Wärmeleistung, kleinstem Packmaß (passt in die eigene Tasche) und super Fliegengewicht.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

EVOC

ZIP-ON ABS GUIDE (TEAM) 30L

120,– Euro

BUY NOW

MUST-HAVE: TOURENRUCKSACK-AUFSATZ
Zu den Aufsätzen mit 20 und 40 Litern kommt jetzt für ambitionierte Freerider die neue 30 l Aufsatzvariante für die ABS® Vario-Grundeinheit. Mit 30 Litern Volumen ist er groß genug für längere Backcountry Abenteuer. Ski, Snowboard oder Schneeschuhe, aber auch zwei Eispickel lassen sich an ihm befestigen, ohne die Airbag-Funktion einzuschränken. Aus Sicherheitsgründen sind die Befestigungsriemen für Ski und Eispickel verstaubar. Ein eigenes Fach bietet Platz für Trinksysteme bis drei Liter Volumen. Auch Karte und Brille haben ihren Platz. Die Teamedition kommt übrigens inklusive Helmet Holder.
Ein aufgedruckter Notfallplan erläutert erste Schritte nach einer Verschüttung und dient als Hilfestellung.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

HELLY HANSEN

SUPREME JACKET

799,95 Euro

BUY NOW

WÄRMER, KÜHLENDER, LEICHTER
Liebhaber weißer Pisten werden sich um die dreilagige Jacke reißen – denn in ihr bündelt Helly Hansen 137 Jahre Schlechtwetter-Erfahrungen. Vollbepackt mit technischen Features und Funktionen zeigt sie sich hochelastisch. Außen sorgt wasserfestes, atmungsaktives Helly Tech® Professional für Schutz vor den Elementen. Als Wärmeisolation ist eine Kombination aus Primaloft® Gold und 90/10 Gänsedaune im Einsatz. Extras sind Laser-Cut Ventilation für Luftzirkulation, abzippbarer Schneefang, eine helmkompatible Kapuze, weiche Handgelenk-Manschetten und das RECCO® Rettungssystem.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

ICEBREAKER

ATOM LONG SLEEVE ZIP HOOD

179,95 Euro

BUY NOW

WÄRMER. LEICHTER. RECYCELT
Der RealFLEECE™ dieses schmalen Midlayers aus recycelter Merino Wolle ist zunächst um einen Nylonkern gesponnen und dann angeraut, um Wärme und Weichheit zu maximieren. Die 200er Lightweight Qualität ist aus 86 % Wolle, 10 % Nylon und 4 % LYCRA®, das für den klasse Sitz sorgt. Er ist geruchsabweisend, atmungsaktiv und zu Frontreißverschluss, Einschubtaschen vorne und Ärmeltaschen kommt ein Kinnschutz gegen Wundreiben und eine geformte Kapuze für Wetterschutz und angenehme Wärme.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

JULBO

UNIVERSE

BUY NOW

169,95 Euro

bzw.

184,95 Euro

DURCHBLICK MIT GEBALLTER TECHNIK
Mit ihrem ‚Minimalist-Frame' und extra-großem Sichtfeld bietet die Goggle beste Sicht in jede Richtung. Ein besonderes Feature ist die neu entwickelte, sphärische Scheibe: Sie vereint photocrome Lichtanpassung und einen Polarisationsfilter erstmals mit einer stylischen Verspiegelung. Die für mittlere bis große Gesichtsgrößen ausgelegte Brille überzeugt auch noch durch eine sehr weiche und angenehme Gesichtsauflage, einer in den Rahmen integrierten Belüftung und Antibeschlag-Beschichtung. In vielen Farben und vier Scheiben (Zebra, Zebra light, Snow Tiger, Cameleon) zu haben.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

MAMMUT

ERIZ JACKET

380,– Euro

BUY NOW

DIE GEHT AB
Skifahrer, die ihre Kurven gerne auf und neben der Piste ziehen, fühlen sich im bewährten 2-Lagen DRYtech™ Stoff ziemlich gut. Der hat eine isolierende Mikrofaserfüllung und kombiniert Wasserdampfdurchlässigkeit für Action Rides mit gutem Kälteschutz für kalte Tage auf der Piste. Für eine feuchtigkeitsunempfindliche Isolation sorgt zudem eine weiche Kunstfaserfütterung. Zum wind- und wasserdichten Outfit für sportliche Einsätze gehören Schneefang, individuell verstellbare Kapuze, Stauraum dank zahlreichen Taschen und eine gute Belüftung durch Reißverschlüsse unter den Armen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

PATAGONIA

CAPILENE ONE-PIECE SUIT

170,– Euro

BUY NOW

RUNDUM-SORGLOS-PAKET
Geht es um Wärmeisolation, Feuchtigkeitstransport und Atmungsaktivität, dann toppt dieser Anzug aus der ‚expeditionweight'-Reihe so ziemlich alles am Markt. Drin steckt das klasse funktionierende Polartec® Power Dry® High Efficiency™ für Sehr gute Atmungsaktivität und maximale Wärme bei minimalem Gewicht. Fürs zweite-Haut-Feeling sorgen der ergonomische Schnitt, Elasthan, eine glatte Außenseite für minimale Reibung im Schichtsystem und eine weiche Innenseite für angenehmes Tragegefühl. Patagonias wärmster und atmungsaktivster Baselayer hat zudem Daumenschlaufen und eine eng anliegende Kapuze für die Herren. Für dauerhafte Frische und eine langanhaltende Geruchskontrolle sorgt die integrierte Polygiene® Ausrüstung, eine bluesign® zertifizierte Technologie auf Basis von recycelten Silberionen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

SALEWA

GLEN 2.0 GTX JACKET UND PANT

Jacke: 500,– Euro BUY NOW

Hose: 450,– Euro BUY NOW

OUTFIT VOM FREESKIING PIONIER
Wer sich wie Glen Plake dem „Climb to Ski" Gedanken verschrieben hat, wird dieses Outfit aus 3-lagigem Gore-Tex® Ripstop lieben. Zu den vielen praktischen Details wie ein wasserdichter 2-Wege-Frontreißverschluss oder einhändig bedienbare Belüftungszipper am oberen, hinteren Ärmel, kommt eine „1 shot 3D" Konstruktion zur Regulierung des Kapuzenvolumens. Sie erlaubt volle Sicht, weil die Kapuze das Gesichtsfeld frei lässt. Mit nur einem Griff lässt sie sich prima an den Kopf anpassen, mit oder ohne Helm. Die Hose ist mit Klett-regulierbarem Beinsaum, Kanten- und Steigeisenschutz ausgerüstet. Ihre abnehmbare Weste schützt mit Stormwall gegen Wind, im oberen Teil hat sie einen leichten und atmungsaktiven Netzeinsatz.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

SCOTT

G1 130 POWERFIT WTR

550,– Euro

BUY NOW

BESTNOTE IN KOMFORT UND PASSFORM
Reinschlüpfen und loslegen – geht bestens mit dem anatomischen POWERFIT Schaft in Kombination mit integrierter Ski-/Gehfunktion für Halt und Stabilität bei der Abfahrt und richtig viel Bewegungsspielraum beim Aufstieg. Der G1-Schaft erlaubt eine 25°-Schaftrotation und steht weder beim Laufen noch beim Skifahren im Weg. Die auswechselbaren WALK TO RIDE Außensohlen-Gummipads sorgen außerdem für besten Grip im Gelände.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

SHERPA ADVENTURE GEAR

ANNAPURNA

200,– Euro

BUY NOW

OUTDOOR-LADIES MÖGEN'S WARM
Die kuschelige und clean designte High-Performance Winterjacke der von Sherpas geführten Outdoor-Bekleidungsmarke, überzeugt ohne viel Firlefanz. Eindeutig auf Funktion getrimmt und im Himalaya getestet, schützt sie mit sehr leichtem und widerstandsfähigen Außenmaterial Pertex® Quantum® mit DWR-Ausrüstung gegen Nässe. Die atmungsaktive Jacke mit helmtauglicher, sturmfester Kapuze und zwei Einschubtaschen aus Mesh, wärmt innen mit großzügiger PrimaLoft® One Isolierung mit komfortablen 170 g/qm. Mit kleinem Packmaß und 405 g Gewicht (Damen-Gr. M) macht sie sich außerdem klasse klein. Übrigens: Selbst wenn Bergsteigerinnen über Kopf arbeiten müssen, rutscht die Jacke nicht hoch und die Ärmel bleiben, wo sie hingehören. Dazu tragen auch die vorgeformten Ellbogen bei.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

SHERPA ADVENTURE GEAR

KRITIPUR

250,– Euro

BUY NOW

HANDGESTRICKT UND LIMITIERT
Für die nur 500 Damen- und Herrenjacken haben Frauen aus dem nepalesischen Städtchen Kritipur feine Lammwolle verarbeitet. Vier Tage arbeiten sie an einer Jacke und versehen jedes Teil mit ihrem Namen. Gefüttert ist dieser superwarme und angenehm klimatisierende Sweater mit PrimaLoft® One in der Qualität 40 g/qm. Das edle Teil ist angenehm weich, hoch atmungsaktiv, erstaunlich leicht und hält auch in feuchtem Zustand warm. Kapuze, Taschen und Kragen sind mit Fleece (100 % Polyester) gefüttert. Innenbündchen halten die Wärme in der Jacke und die bedruckte Kordel an der Kapuze ist ein schönes Detail.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

THERMIC

POWER SOCKE COMFORT HEAT

BUY NOW

79,95 Euro

EIN SATZ HEISSE FÜSSE
Der österreichische Heizspezialist geht gemeinsam mit X-Socks mit heizbaren Socken in die kalte Jahreszeit und vereint die Technologien von therm-ic mit den hochwertigen Materialien und patentierten Verfahren von X-Socks. Mit Heat Transfer System und Xitanit, vorgeformten anatomischen Varianten und Formen, die an den weiblichen oder männlichen Fuß angepasst sind, heizt das Unternehmen mächtig ein. Insgesamt stehen Wintersportlern drei Modelle und drei Akku-Typen zur Verfügung.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

UVEX

plus pro

139,95 Euro

BUY NOW

CLEVERES FÜR OBEN!
Er soll der leichteste Hardschalenhelm sein, der jemals gebaut wurde: Mit 410 g wiegt er 20 Prozent weniger, als bisher gebräuchliche Hartschalenhelme. Und erfüllt dennoch höchste Ansprüche an die Sicherheit. Möglich macht's ein neuer ultraleichter und gleichzeitig hoch-schlagfester Spezialkunststoff. Zudem sind die extrem harte Außenschale und der EPS-Schockabsorber im Helminneren ein unschlagbares Paar. Ein cleveres Airchanneling-System liefert eine zugfreie Be- und Entlüftung und das Uvex-eigene Klimamanagement reguliert die Temperatur im Helminneren. Es gibt ihn in drei Größen: 52-55, 55-59 und 59-62 cm.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

YETI

CARING

269,95 Euro

BUY NOW

EIN HAUCH VON NICHTS!
Mit flockigen 130-Gramm (Gr. M) gehört die Daunenweste zu den leichtesten weltweit. Für ihre Fertigung verwendet das deutsche Unternehmen die leichtesten Gewebe auf dem Markt: mikroskopisch dünne Garne, deren Durchmesser nur ein Bruchteil eines menschlichen Haars ausmacht. 1000 Kilometer dieses Garns bringen gerade mal 140 Gramm auf die Waage. Da dieses Gewebe die Weste zu einem Hauch von Nichts macht, hat Yeti es Next-to-Nothing™ genannt. Zwei außen- und zwei Innentaschen gehören dazu. Dank Mini-Packmaß passt sie in die eigene Außentasche. Wäre noch zu erwähnen, dass sie wasserabweisend, dauerhaft-daunendicht und atmungsaktiv ist.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

ZIENER

GLENSIDE AS PR HOT

249,99 Euro

BUY NOW

BEREIT FÜR WARME FINGER?
Kleine, flache und wieder aufladbare Lithium-Ionen-Akkus, die mit Hilfe eines Klettverschluss-Systems in die Handschuhstulpe eingesetzt werden, sorgen dafür, dass kalte Hände beim Skifahren in Zukunft der Vergangenheit angehören. Die textilen Heizdrähte, die zwischen Außenmaterial und Innenfutter eingearbeitet sind, erwärmen die komplette Oberhand und Finger. Eine Funktionstaste auf der Oberhand reguliert drei Heizstufen die per Leuchtdioden angezeigt werden. Außerdem sorgt eine warme Wattierung dafür, dass die Hände bei niedriger Stufe bis zu sechs Stunden angenehm warm bleiben. Bei höchster Stufe heizt der Akku dem Skifahrer bis zu zweieinhalb Stunden ein. Ob Fäustling oder Fingerhandschuh, alle Damen- und Herrenmodelle sind mit der warmen und weichen Primaloft Fütterung, extra langer Handschuhstulpe und wasser-, bzw. winddichter Aquashield® Membrane ausgestattet.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

PROMOTION

LERNE UNSERE WOLLPRODUKTE KENNEN,
indem du auf den jeweiligen Button klickst.

FOTO Leonhard Habersetzer

WOOL SINCE 1988

25 YEARS

Lerne unser Wollschichtensystem kennen.
Entwickelt im Jahr 1988 - perfektioniert heute.
Mehr Wolle unter ortovox.com

Schau dir das **VIDEO AN**!

ORTOVOX

AUF ZU NEUEN TOUREN!

Dieser Herbst beschert Neuheiten, die am Markt wirklich gut zu gebrauchen sind. Wir lassen die innovativsten Produkte für Bergtouren, Wandern und Trekking sprechen!

Text: Beate Hitzler
Fotos: Hersteller

BUFF
GARMIN
ICEBREAKER
KLEEN KANTEEN
LEKI
LOWA
LEATHERMAN
LED LENSER
LOWE ALPINE
OAKLEY
RAB
ROECKL
VAUDE
XENOFIT

BUFF
AROLA

26,– Euro

BUY NOW

FLEXIBLE RITTERRÜSTUNG
Das neue, nahtlose und wunderbar weiche Wool BUFF ist aus 100% Merinowolle. Wie alle Produkte aus Merino, ist das multifunktionelle Tool natürlich klimaregulierend und geruchshemmend. Schön zudem: 1% des Erlöses geht an eine Non-Profit Gesellschaft zum Erhalt der Umwelt.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

GARMIN
GPSMAP 64

BUY NOW

ARBEITSTIER RELOADED
Alle drei neuen Modellen der GPSMAP 64 Serie zeichnen sich durch erhabene Tasten mit einem definierten Druckpunkt aus und sind unter widrigen Bedingungen oder mit dicken Handschuhen zuverlässig zu bedienen. Neu sind neben größerem Speicher und kombiniertem GPS/GLONASS-Empfänger auch eine interne Akku-Ladefunktion und die Konnektivität zu Smartphones und Tablet-PCs via Bluetooth 4.0. Damit kann man sich unterwegs live tracken lassen oder erhaltene Nachrichten auf dem Display des GPSGeräts lesen. Weiterhin an Board: Ein barometrischer Höhenmesser und ein neigungsunabhängiger 3D-Kompass. Die Batterielaufzeit liegt bei 16 Std.

GPSMAP 64	299,– EURO
GPSMAP 64s	399,– EURO
GPSMAP 64st	449,– EURO

Bei den beiden Letzteren gehört zusätzlich ein kostenloses 1-Jahres-Abo für den Download von Garmin BirdsEye Satellitenbildern dazu.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

ICEBREAKER
HIKE PLUS MEDIUM CREWE

25,95 Euro

BUY NOW

FUSSSCHMEICHLER
Kalte Füße? Müssen nicht sein, denn die Hike plus Medium Crewe Socken sind einfach ideal für Wanderungen bei kühlen Temperaturen. Dank Stützung an Achillessehne und Rist bietet diese Socke klasse Tragekomfort und beugt Scheuern und Blasenbildung vor. Die Modelle für Outdoor & Hiking, Travel & Lifestyle sind in den Größen S-L und vielen Farbvarianten zu bekommen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

KLEEN KANTEEN
CLASSIC

In der 800 ml Variante

24,95 Euro

BUY NOW

ALLES SAUBER ODER WAS?
Die BPA-freie Edelstahlflasche Classic mit Sports Cap 3.0 hängt locker - wenn es sein muss - auch an einem Karabinerhaken fest. Aus qualitativ hochwertigem 18/8 lebensmittelsicherem Edelstahl hergestellt - einem besonders sicheren und beständigen Metall - ist sie frei von gefährlichen Chemikalien oder Giften und verspricht ein Leben lang frische, appetitliche und geschmacksechte Drinks. Selbst das Sport Cap 3.0 aus Polypropylen, ein extrem langlebiger und sehr weicher Kunststoff, ist komplett BPA-frei (ohne Bisphenol A). Mit dem Herbst leuchtet sie in den Farben „channel island" (blau), „organic garden" (grün) und „golden poppy" (gelb) um die Wette.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

LEKI
ALBULA LITE

ca. 99,– Euro

BUY NOW

VOM ZWERG ZUM RIESEN
Gehen mit dem sportlich, filigranen Trekkingstock - ein Ultralite Modell aus hochfester Alumiumlegierung - schont Knie, Sehnen und Gelenke. Dank TÜV Süd zertifiziertem und mit Bestwerten ausgezeichnetem Speed Lock wächst das gerade mal 488 Gramm leichte Stockpaar in Sekundenschnelle von 67 bis auf 135 cm. On Top hält man sich am leichten „Aergon" Griff fest. Seine ergonomisch größere Stützfläche bietet mit der integrierten „Grip Zone" variabelste Greifmöglichkeiten und einen sicheren Halt in jeder Position. Die bunte, ultraleichte und atmungsaktive Skin Strap ist komfortabel und trocknet schnell.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

LOWA
LAVENA GTX® WS

249,– Euro

BUY NOW

TOLLER SITZ
Mehrtägige Trekkingtouren? Sie sind seine Spezialität. Am besten noch mit Rucksack. Dazu zeigt sich dieses über einen Damenleisten gefertigte, leichte Backpacking-Modell richtig ladylike - mit Lust auf anspruchsvolle Trekkingtouren in aller Welt, klassischen Alpentouren und Klettersteigen. Die packt es mit weichem, 2,2 mm starkem Nubukleder, geschmeidigem Bordürenleder für eine leichte Beugung des Sprunggelenks. Per Lace Loop Technik, flexiblen Tiefzughaken, Zwei-Zonenschnürung mit Rollösen lässt es sich klasse an den Fuß anpassen und dort fixieren. Dazu kommen wasserdichtes GORE-TEX® Futter, die Vibram® Laufsohle „Masai" mit groben Brems- und Abstoßstollen und selbstreinigendem Bergschuhprofil. Das für Steigeisen mit Riemenbindung geeignete Modell hat eine speziell auf die weibliche Fußanatomie abgestimmte Zunge, Mittel- und Innensohle und ein besonderes Knöchelpolster.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

LEATHERMAN
SIDEKICK

59,90 Euro

BUY NOW

FEINER KUMPEL
Das perfekte Einsteigermodell und handliche Multi-Tool hat alles, was wichtig ist - und das zu einem Bruchteil der Kosten für Einzelwerkzeug. Dank der von außen zugänglichen Klingen lässt sich das Messer einhändig öffnen. Bei den neuen Zangenbacken mit Federbetätigung sorgen abgerundete Griffe für sicheren Halt. Ob erste Wahl oder praktisches Ersatzwerkzeug, das Edelstahl-Tool mit knapp 200 Gramm Gewicht und u.a. Drahtschneider, Säge, Holz-/Metallfeile, Schraubendrehern und mehr, hat satte 25 Jahre Garantie.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

LED LENSER®
NEO

29,90 Euro

BUY NOW

LEUCHT-FLIEGENGEWICHT
Der Mini-Trendsetter in coolen Neon-Farben ist kompakt, schmuck designed und gern überall dabei - etwa auf Jogging-, Skate-, Spazier- oder Bergtouren. Gerade mal 54 g wiegt die kleine Leuchte ohne Batterien. Mit ihrer Lumen Power von 90 lm strahlt sie 10 Std, mit Low Power 20 lm 40 Std. lang und im Blinkmodus mit 20 lm 100 Stunden. Leuchtweite ist 10 Meter, im Energie-Einsatz und inklusive sind 3 x AAA Alkaline 1,5V Batterien.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

LOWE ALPINE
MOUNTAIN ATTACK, 33:40L

119,95 Euro

BUY NOW

KLETTERMAXE
Kompakt, klein, leicht - und trotzdem ganz groß. Denn zur Hütten-, Gipfel- und Tagestour bringt der Kletterrucksack richtig viele Extras fürs alpine Gelände mit: Sein verstellbares, atmungsaktives Tragesystem lässt dem Rücken gut Luft. Sein Hüftgurt lässt sich passgenau einstellen und fürs Tragen eines Klettergurtes komplett abnehmen! Das leichte Material glänzt mit einer robusten Faser, die dem Abrieb durch Fels und Gestrüpp trotzt. Eine vertikale Befestigung fixiert Ski, Stöcke und Eisaxt! Die Schnallen sind selbst mit klammen Fingern oder in Handschuhen bedienbar und sorgen für eine unkomplizierte Benutzung. Unterm Deckel befindet sich die Befestigung für Seil und Steigeisen.

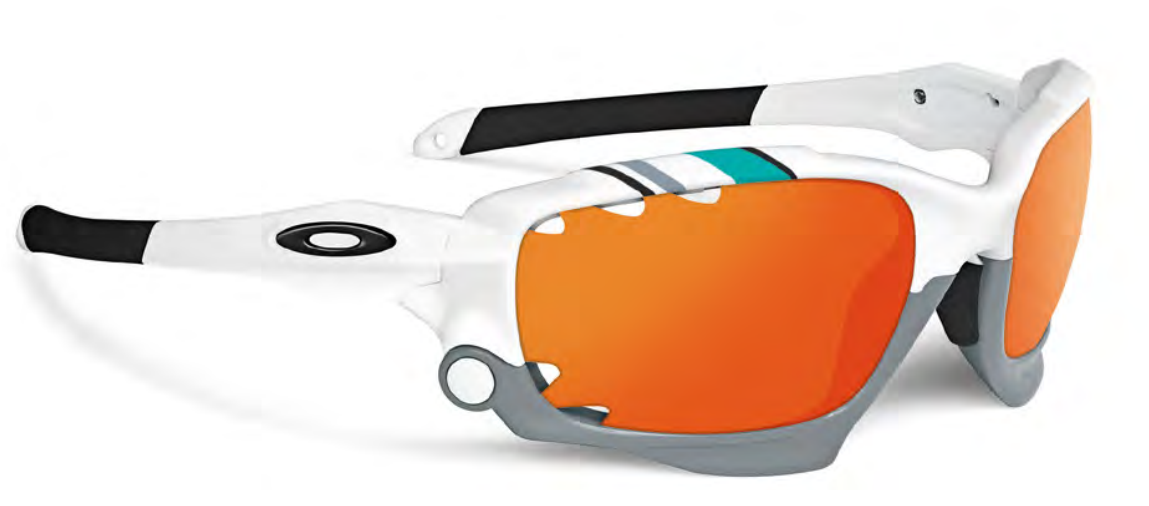
ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

OAKLEY
RACING JACKET

‚30 JAHRE SPORTBRILLE'
Das feiern die Amerikaner in diesem Jahr, unter anderem mit Streifen am Rahmen, die an die Farben der ersten Oakley-Brillen erinnern. Angepasst und optimiert wird das sportliche, leichte Modell mit der Oakley Switchlock™-Technologie: Durch den schnellen und einfachen Scheibenwechsel und weitere Icons wird die optimale Anpassung der Sicht auf die Umgebungsverhältnisse ermöglicht. Bei der Einwirkung von G-Kräften - wie bei Bike-Runs oder schnellen Bergabläufen - verhindert das abnehmbare Halteband ein Verrutschen des Rahmens. Zur belüfteten Brille, die rundum gut die Sonneneinstrahlung abschirmt, gehören zwei Scheibensätze (jeweils ein Satz für helle und dunkle Lichtverhältnisse).

219,– Euro

BUY NOW



ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

RAB
MeCo120

115,– Euro

BUY NOW

MUST-HAVE
Das leichte und feinste Wollmisch-Tee der MeCo-Kollektion ist aus Australischer Merinowolle (65%) und recyceltem Polyester mit Cocona-Technologie (35%). Zur legeren Passform kommen eine gute Bewegungsfreiheit, Atmungsaktivität und schnelle Trocknung. Wer mag findet in der 120er Base-Layer Serie auch Longsleeve, Shirt, Pant und Mid-Cut Variante. Alle glänzen mit perfektem Feuchtigkeitsmanagement, natürlicher Geruchshemmung und durchwegs toller Haptik ohne Kratzen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

ROECKL
KORGEN GTX

LEICHTER TRAGEN!
Als eine Art eierlegende Wollmilchsau erfüllt der Finger-Verwöhner höchste Ansprüche in Sachen Wetterschutz, Atmungsaktivität, Taktilität und Optik. Seine spezielle Slim-Fit-Konstruktion ermöglicht den Einsatz eines GORE-TEX® Inserts unter Beibehaltung der sehr schmalen Passform. Somit ist der Handschuh dauerhaft wind- und wasserdicht, dazu atmungsaktiv und gleichzeitig taktil. Damit ist die feinfühlige Handhabung von Reepschnur oder Karabiner möglich. Das angenehme und strapazierfähige Synthetiksuede DURADERO auf der Innenhand garantiert dank SILICONE GRIP die entsprechende Rutschsicherheit. Die Oberhandmaterialien LNT Flex und Gigatex machen den Handschuh zudem sehr weich und flexibel. Ein zusätzliches Futter verhindert das Auskühlen der Hände auf langen Touren. Sein elastischer Strickbund mit der silikonisierten Anziehhilfe sorgt für einen angenehm soften Abschluss. Bei aller Funktion kommt die Optik nicht zu kurz: REFLECT-Druck und Piping bringen ebenso Farbe ins Spiel wie die Karabinerschlaufe am Mittelfinger.

79,95 Euro

BUY NOW

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

VAUDE
CRESTON JACKET

200,– Euro

BUY NOW

SPORTLICHER ALLROUNDER
Gut fürs Klima, gut für die Umwelt, gut für die Berge: Die atmungsaktive 2,5 Lagen-Kapuzenjacke mit 290 Gramm Gewicht, die nach dem umweltfreundlichen bluesign®-Standard hergestellt wurde, sorgt mit langen Belüftungsreißverschlüssen unterm Arm für Frischluft. Ihre wasserdichte Membran und die große Kapuze schützen vor Regen und Wind. Über ihre Fronttaschen lassen sich etwa Karte oder Mütze bequem verstauen. Die extra Tasche am Oberarm schluckt Lifttickets oder Kleingeld. Saum und Kapuze lassen sich weitenregulieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

XENOFIT
CARBOHYDRATE GEL DRINK

AUF NIMMERWIEDERSEHEN, HUNGERAST!
Das praktische Trinkgel des Tutzinger Traditionsherstellers versorgt den Körper für ausgedehnte Bergtouren und kräftezehrende Anstiege mit kurz- und längerkettigen Kohlenhydraten und sichert eine schnelle Energiebereitstellung. Dank flüssiger Konsistenz mit Maltodextrin als Hauptbestandteil, lässt es sich einfach verzehren; Nachtrinken von Wasser muss nicht mehr sein. „Maracuja-", „Orange-" und die „Cola-Variante" mit Extra-Coffein aus Guarana, sorgen somit für neue Leistungsfähigkeit. Der besondere Clou: Guarana wird auf Grund der Bindung an andere Inhaltsstoffe erst langsam freigesetzt und ist so länger wirksam. Ein Portionsbeutel enthält 60 Milliliter.

BUY NOW

1,95 Euro

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

TESTED ON TOUR
MY FAVORITE ONE

Was macht ein Lieblingsteil aus – egal ob am Berg, oder in der City? Genau! Lieblingsteile sind eine emotionale Entscheidung – okay, im Bergsport muss auch noch die Qualität stimmen, der Schnitt, das Gewicht, die Farbe – zumindest bei uns Frauen, ja und das Packmaß.

Text: Petra Thaller
Fotos: Petra Thaller, RAB

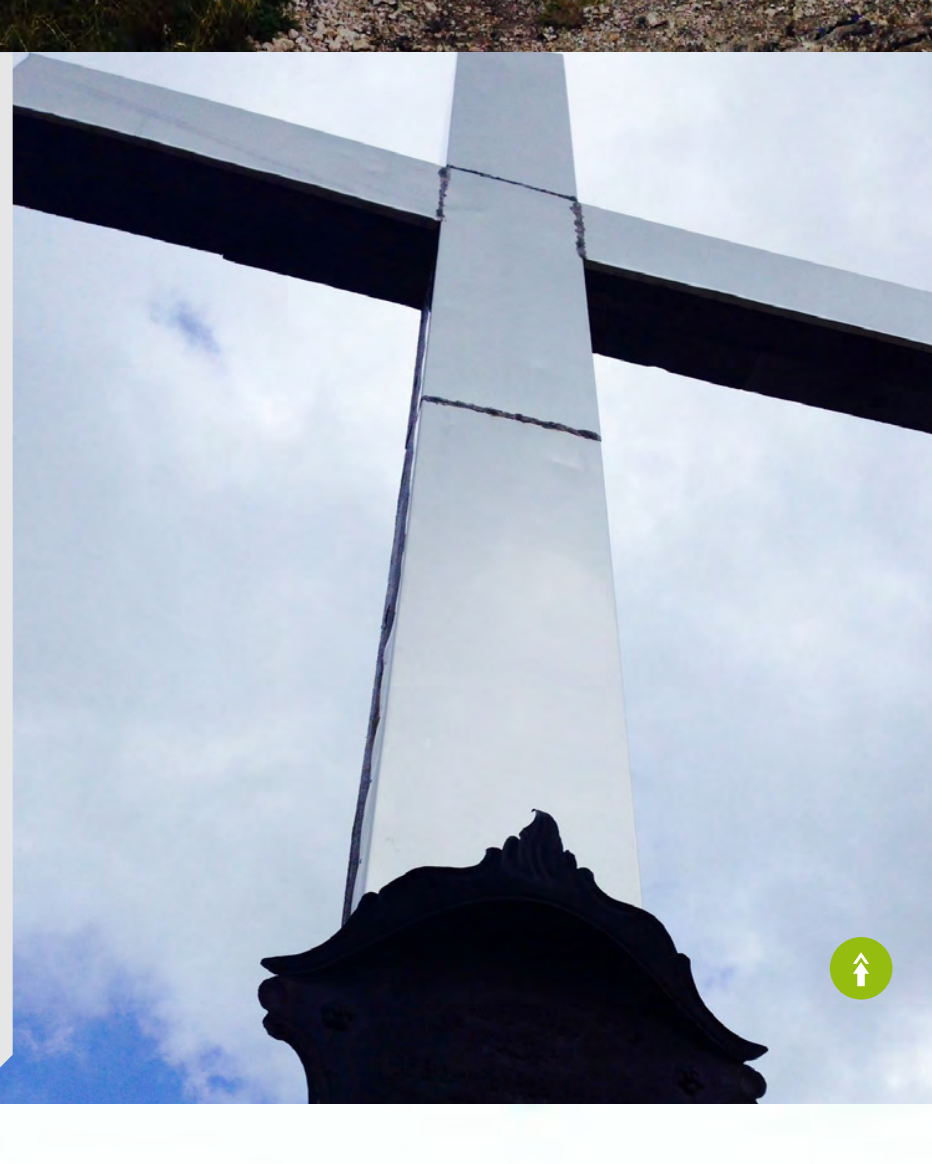
Als Redaktion bekommen wir immer die neuesten Produkte zu testen, die, die erst gerade in den Laden kommen und eben brandneu sind. Was aber ist mit den Bestsellern, die jede Marke zu dem machen was sie ist?

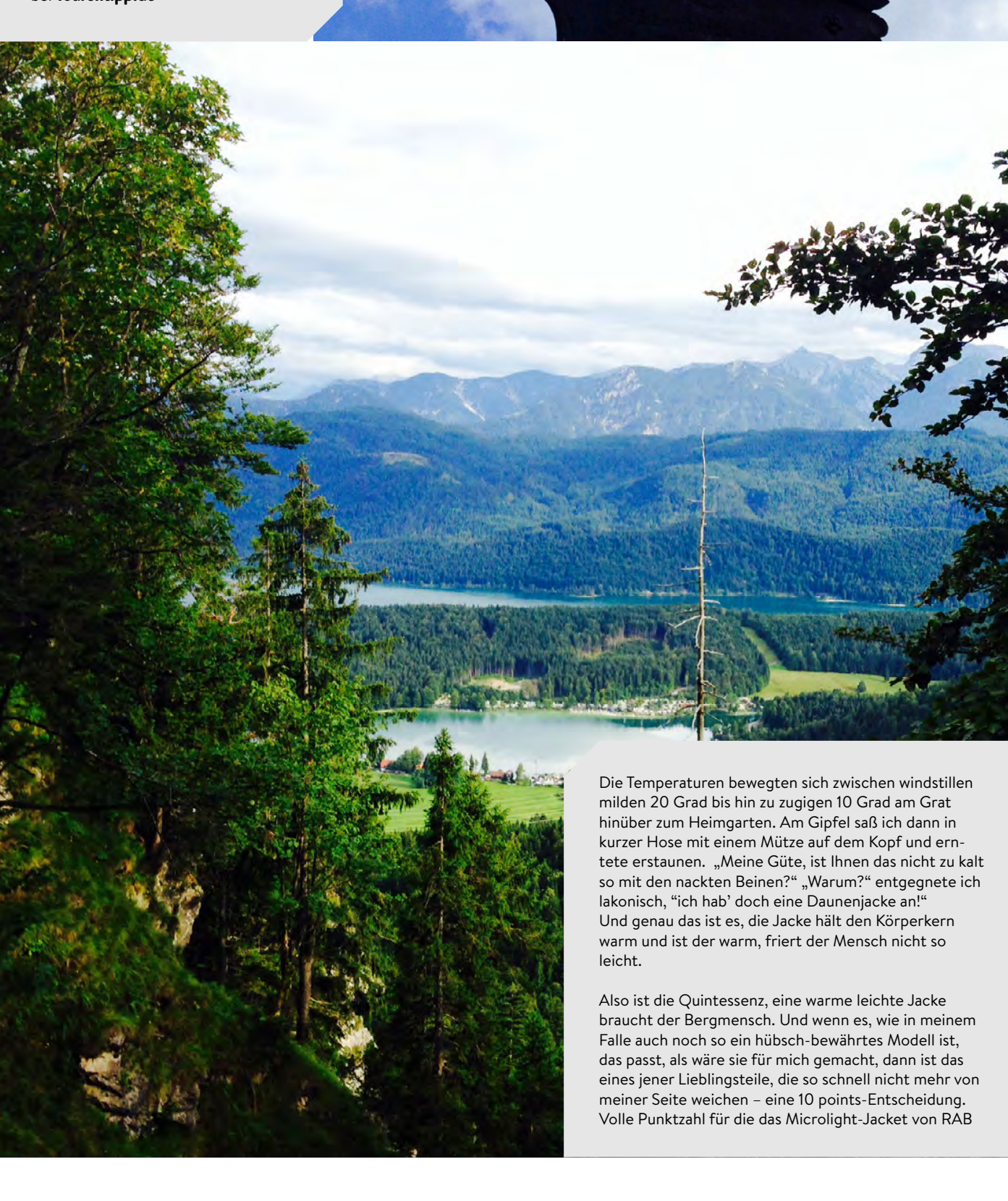
Ich hatte es bei diesem Test auf eine ganz bestimmte Jacke abgesehen, eine die ich zu allem tragen kann, die ich einfach in meinen Rucksack reinstopfe, einen schlichten körpernahen Schnitt hat, einfach so ein „ich zieh dich an und nie mehr wieder aus"-Teil.

Meine Farbwahl: schwarz. Bei all dem Farbwahnsinn ist dies die einzige „Farbe" oder „Nichtfarbe", die unter alle meine Jacken passt, egal welcher Couleur. Und die darüber hinaus auch solo richtig hübsch aussieht.

Im Grunde ist das – jetzt kommt's – Microlight Jacket von RAB so ein Teilchen, ein Liebe auf das erste Anprobieren-Produkt und bei RAB-Fans ganz oben auf er Liste der alpinen Begehrlichkeiten.

Den ersten Testlauf hatte die Jacke Ende August auf den Herzogstand hinauf, rüber zum Heimgarten und wieder runter ins Tal.
Den Steckbrief der Tour gibt es online bei **Tourentipp.de**





Die Temperaturen bewegten sich zwischen windstillen milden 20 Grad bis hin zu zugigen 10 Grad am Grat hinüber zum Heimgarten. Am Gipfel saß ich dann in kurzer Hose mit einem Mütze auf dem Kopf und erntete erstaunen. „Meine Güte, ist Ihnen das nicht zu kalt so mit den nackten Beinen?" „Warum?" entgegnete ich lakonisch, "ich hab' doch eine Daunenjacke an!"
Und genau das ist es, die Jacke hält den Körperkern warm und ist der warm, friert der Mensch nicht so leicht.

Also ist die Quintessenz, eine warme leichte Jacke braucht der Bergmensch. Und wenn es, wie in meinem Falle auch noch so ein hübsch-bewährtes Modell ist, das passt, als wäre sie für mich gemacht, dann ist das eines jener Lieblingsteile, die so schnell nicht mehr von meiner Seite weichen – eine 10 points-Entscheidung. Volle Punktzahl für die das Microlight-Jacket von RAB

MICROLIGHT-JACKET

- 750er Europäische Gänsedaune mit PFC-freier **Nikwax Hydrophobic Down Imprägnierung**
- Pertex Microlight Außenmaterial winddicht, atmungsaktiv, Wasser abweisend
- Nylon Ripstop Futter
- Minikammern mit Mininähten
- YKK Front-RV mit gefütterter Abdeckleiste innen
- 2 Handwärmtaschen mit YKK-RV
- Brusttasche mit YKK-RV
- Kordelzug am Saum
- Slim Fit

UND JETZT DIE FRAGE: WO BEKOMME ICH DIE JACKE?

In jedem Falle bei der **Bergzeit** und wenn sie dort nicht vorrätig ist, wird sie sicher gerne bestellt – das sind meine neuesten Infos aus dem Hause RAB und die müssen es ja wissen.

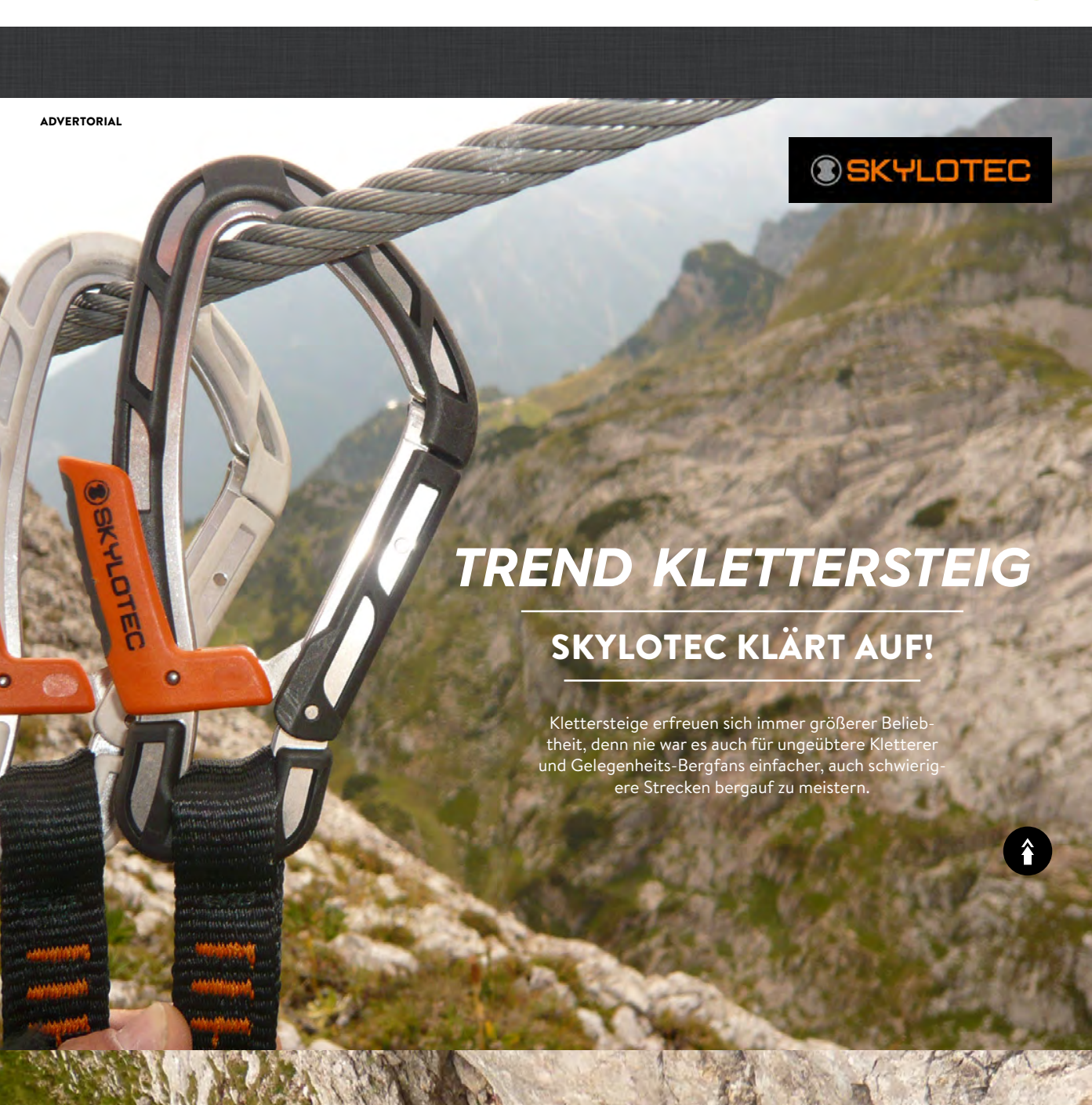
ADVERTORIAL

SKYLOTEC

TREND KLETTERSTEIG

SKYLOTEC KLÄRT AUF!

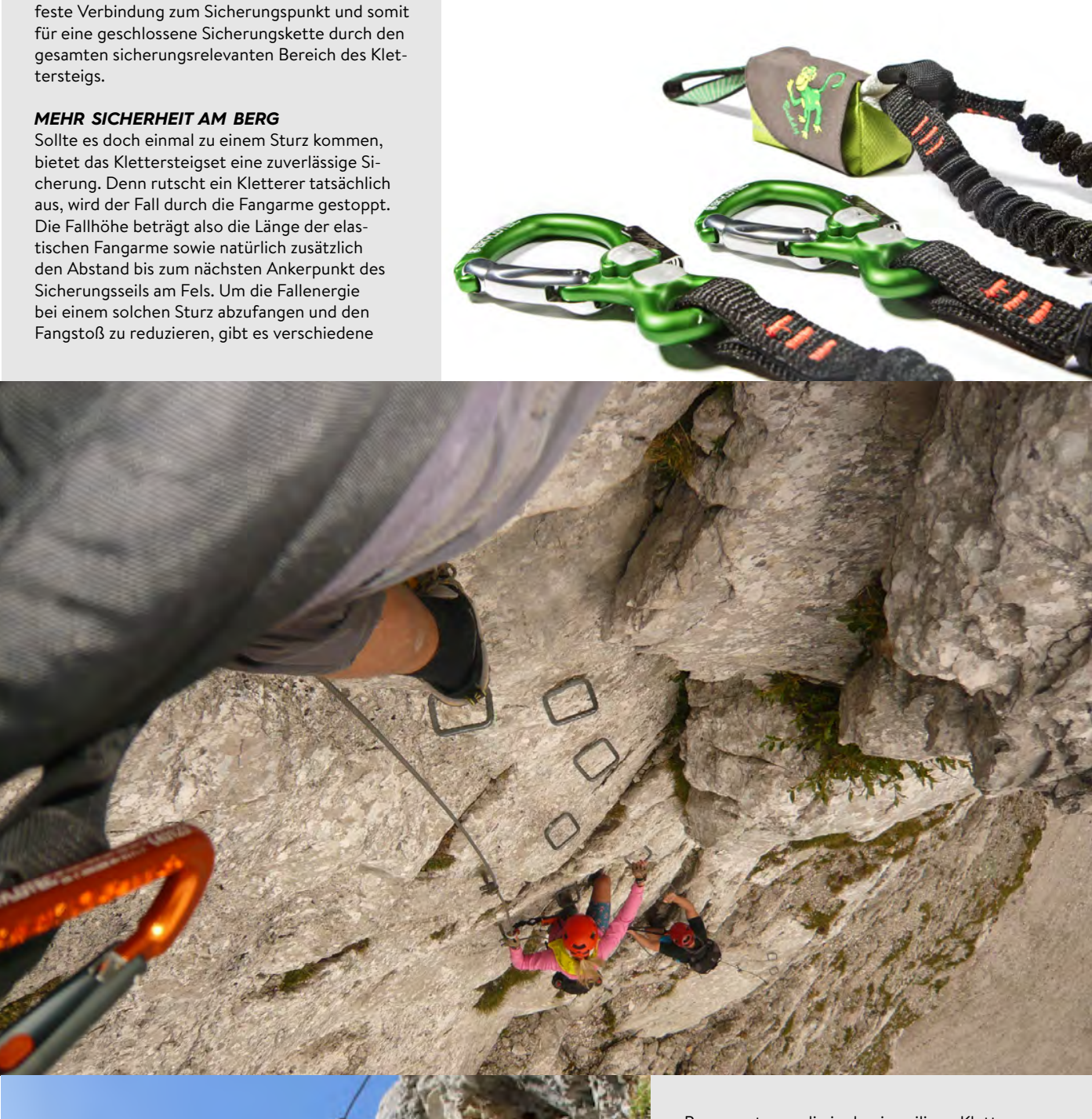
Klettersteige erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, denn nie war es auch für ungeübtere Kletterer und Gelegenheits-Bergfans einfacher, auch schwierigere Strecken bergauf zu meistern.



In vielen Regionen wurden Wände und Wege durch Eisenleitern, Eisenstifte, Klammer-Trittstufen und Stahlseile gesichert und ermöglichen so einen einfacheren Zustieg. Dennoch ist dieses „Klettern" nicht risikofrei, schließlich bewegt man sich in hochalpinem Gelände. Neben der richtigen Selbsteinschätzung und guter Kondition, gehört auch die korrekte Ausrüstung zu den Grundvoraussetzungen.
Zudem benötigt man für das Begehen solcher Steige ein sogenanntes Klettersteigset, wie es der Hersteller SKLYOTEC unter anderem anbietet. Dieses Sicherungssystem, auch Via-Ferrata-Set genannt, ist ein Verbindungsmittel zwischen Bergsteiger und dem Klettersteig. Es besteht aus Karabinern, Bandfalldämpfer sowie zwei Fangarmen aus Flexbändern und wird an einem handelsüblichen Klettergurt befestigt. Mittels der Karabiner an den beiden Armen des Sets hängt man sich am Sicherungsseil des Steigs ein. Dies sorgt, bei korrekter Anwendung, für eine stets feste Verbindung zum Sicherungspunkt und somit für eine geschlossene Sicherungskette durch den gesamten sicherungsrelevanten Bereich des Klettersteigs.

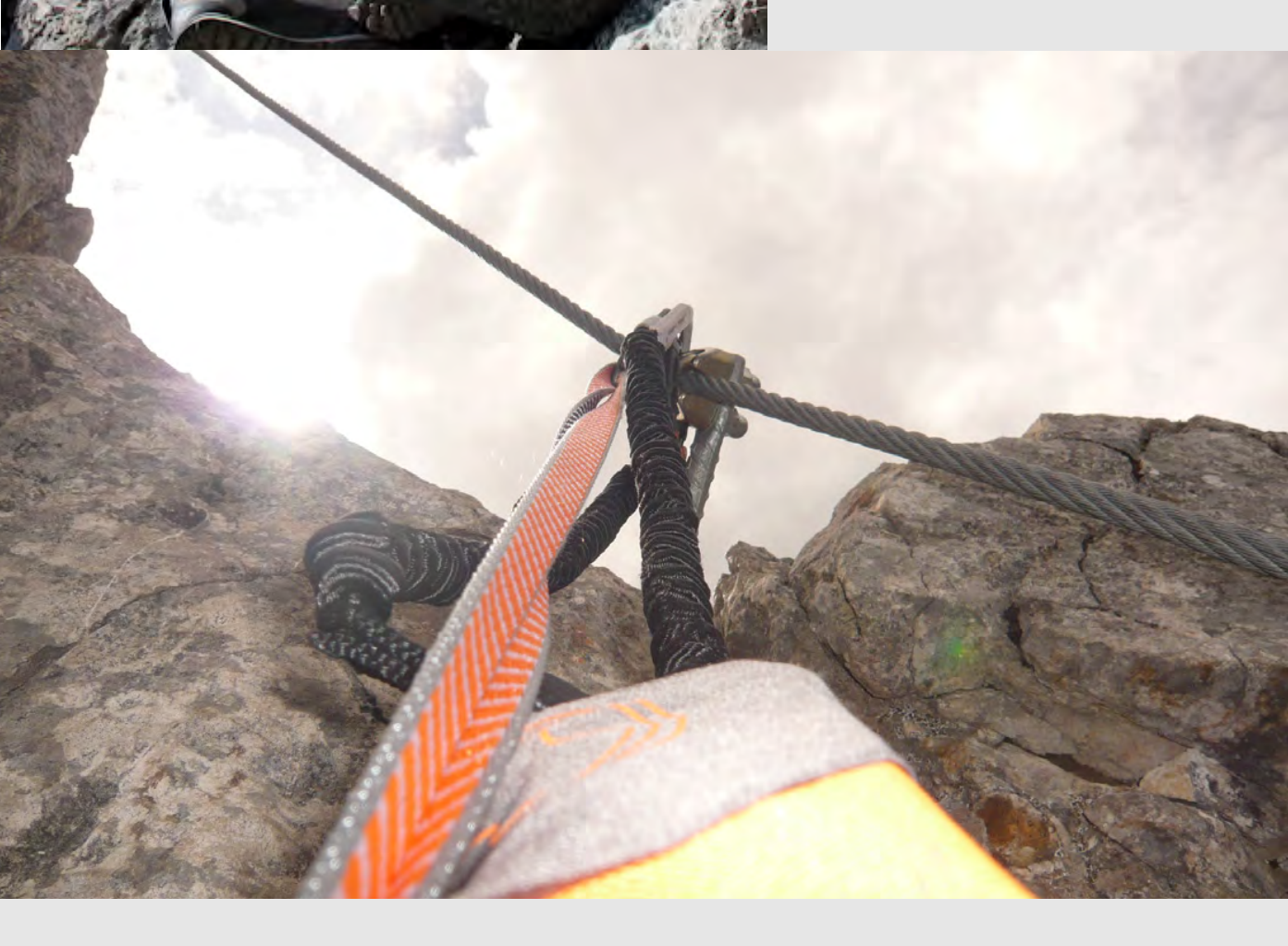
MEHR SICHERHEIT AM BERG

Sollte es doch einmal zu einem Sturz kommen, bietet das Klettersteigset eine zuverlässige Sicherung. Denn rutscht ein Kletterer tatsächlich aus, wird der Fall durch die Fangarme gestoppt. Die Fallhöhe beträgt also die Länge der elastischen Fangarme sowie natürlich zusätzlich den Abstand bis zum nächsten Ankerpunkt des Sicherungsseils am Fels. Um die Fallenergie bei einem solchen Sturz abzufangen und den Fangstoß zu reduzieren, gibt es verschiedene Bremssysteme, die in den jeweiligen Klettersteigsets verbaut sind. Das am meisten verbreitete System, welches sich in den letzten Jahren am Markt etabliert hat, ist der Bandfalldämpfer (auch genannt: Aufreißalldämpfer). Wird eine bestimmte Energie überschritten, trennen sich die zwei miteinander verwobenen Bänder des Dämpfers auf und bremsen so den Sturz ab. Dabei absorbieren sie die aufgetretene Energie auf eine von der Norm EN 958 festgelegte Fangstoßkraft von 6kN und einem Bremsweg von 120cm.



DÄMPFERSYSTEME UND DEREN EINSATZBEREICH

Nun sind Klettersteigsets und deren Bremssysteme zum Abbau des bei einem Sturz auftretenden Fangstoßes aber ein oft diskutiertes Thema, welches nicht nur bei Endverbrauchern, sondern zunehmend auch bei Händlern für Verunsicherung sorgt. Denn ein solches System muss für schwere und leichtgewichtige Personen gleichermaßen greifen und logischerweise löst eine 80 kg Person ein normales Dämpfersystem wesentlich schneller aus als beispielsweise eine leichtgewichtige Frau oder ein Kind (hier wird übrigens immer das Nachsichern mit einem Seil empfohlen). Genau zu dieser Thematik wurde im Jahr 2010 eine Untersuchung durch die DAV-Sicherheitsforschung durchgeführt. Seit dieser Zeit gibt es allerdings keine weiteren Analysen, welche die theoretisch auftretenden Problematiken von leichtgewichtigen Personen im Falle eines Sturzes in ein Klettersteig-Set belegen. Wir sprechen hier von theoretisch auftretenden Problematiken, denn bis heute ist glücklicherweise nicht ein realer Fall bekannt.



SKYLOTEC ÜBERTRIFFT DIE NORMEN

Derzeit geltende Normen stützen sich jedoch immer noch auf diese Untersuchungen von 2010. Bei diesen lagen die Bremswege zwischen 0-7 cm bei 15 kg und 25-45 cm bei 48 kg Dummys. Doch bereits seit 2011 wurde hier von einigen Herstellern nachgearbeitet. So auch bei SKYLOTEC, wo man noch einen Schritt weiter ging und den speziellen TSS Bandfalldämpfer entwickelte, der in zwei Phasen für leichtgewichtige bzw. schwerere Personen auslöst. Hier liegen die Bremswege bei 30 kg mit rund 45 cm und bei 50 kg mit rund 70 cm weit über den Untersuchungsergebnissen aus 2010.

Erschwerend kommt hinzu, dass die aktuell geltenden Normen, an die sich jeder Hersteller halten muss, keine Angaben zur Gewichtsober- und Untergrenze beinhalten. Und spätestens hier ist die Verwirrung komplett. Denn Hersteller wie SKYLOTEC besitzen mit Klettersteigsets wie dem SKYSAFE II oder dem Buddy Ferrata Set einen größeren Leistungsbereich und geben daher die Nutzung durch Personen ab 30 kg frei. Jedoch ist SKYLOTEC aufgrund der geltenden Normen dazu verpflichtet, Klettersteigsets entsprechend der Norm mit dem Vermerk „50kg<M<maximum weight claimed by manufacturer" zu kennzeichnen. Salopp gesagt bedeutet dies, SKYLOTEC kann mehr, muss aber die veralteten Normvorgaben in Bedienungsanleitungen oder ähnlichem aufführen.

LÖSUNGEN SIND GEFRAGT

Experten in Gremien und diversen Institutionen arbeiten mit Hochdruck an einer Lösung und eines ist klar, es wird in naher Zukunft Änderungen in der Norm geben. Bis es soweit ist, wird auch SKYLOTEC mit seiner neuen Charge von Klettersteigsets mehr Übersicht in dieses Thema bringen und zu den bestehenden Angaben eine zusätzliche Kennzeichnung an seinen Sets anbringen, die neben den Normangaben auch die durch SKYLOTEC geprüften und freigebenden Nutzungsbereiche aufzeigen.

PROMOTION

IMMER EINE NASENLÄNGE VORAUS!

NIKWAX WATERPROOFING

Vor nahezu 40 Jahren wurde Nikwax ins Leben gerufen, als ein junger Mann namens Nick Brown ein innovatives Produkt erfand, das seine Stiefel auf Wanderungen durch die schottischen Highlands vor Nässe schützte, die Füße angenehm trocken hielt und dabei die stützende Steifigkeit des Leders bewahrte.

Seitdem ist Nikwax stets eine Nasenlänge voraus. Wir vermeiden schädliche Chemikalien und versuchen seit jeher, die Umweltauswirkungen unserer Produkte zu minimieren und gleichzeitig deren Leistungsstärke zu maximieren. Als noch Imprägniersprays mit Treibgas verkauft wurden, brachten wir eine Pumpsprühflasche heraus. Dann vereinfachten wir den Imprägnierprozess, indem wir TX.Direct® entwickelten - der ersten effektiven, Wasser basierenden Imprägnierlösung zur einfachen Nachimprägnierung von wasserdichten Jacken in der Waschmaschine.

Zu den aktuellen Berichten über krebserzeugendes PFC in Outdoorbekleidung können wir ruhigen Gewissens sagen: als einzige Pflegemittelmarke hat Nikwax **noch nie** PFC verwendet! Sämtliche Nikwax-Produkte sind völlig PFC-frei, sind Wasser basierend und nicht entzündlich.

Dieses Jahr erhielt Nikwax als erste Outdoormarke den renommierten britischen Queen's Award für nachhaltige Entwicklung.

Mit Nikwax-Pflegemitteln sind Sie stets eine Nasenlänge voraus!

Weitere Informationen finden Sie auf: nikwax.co.uk/m4u

Möchten Sie Nikwax ausprobieren?
Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit und gewinnen Sie eine GRATISPROBE:
www.nikwax.co.uk/M4U

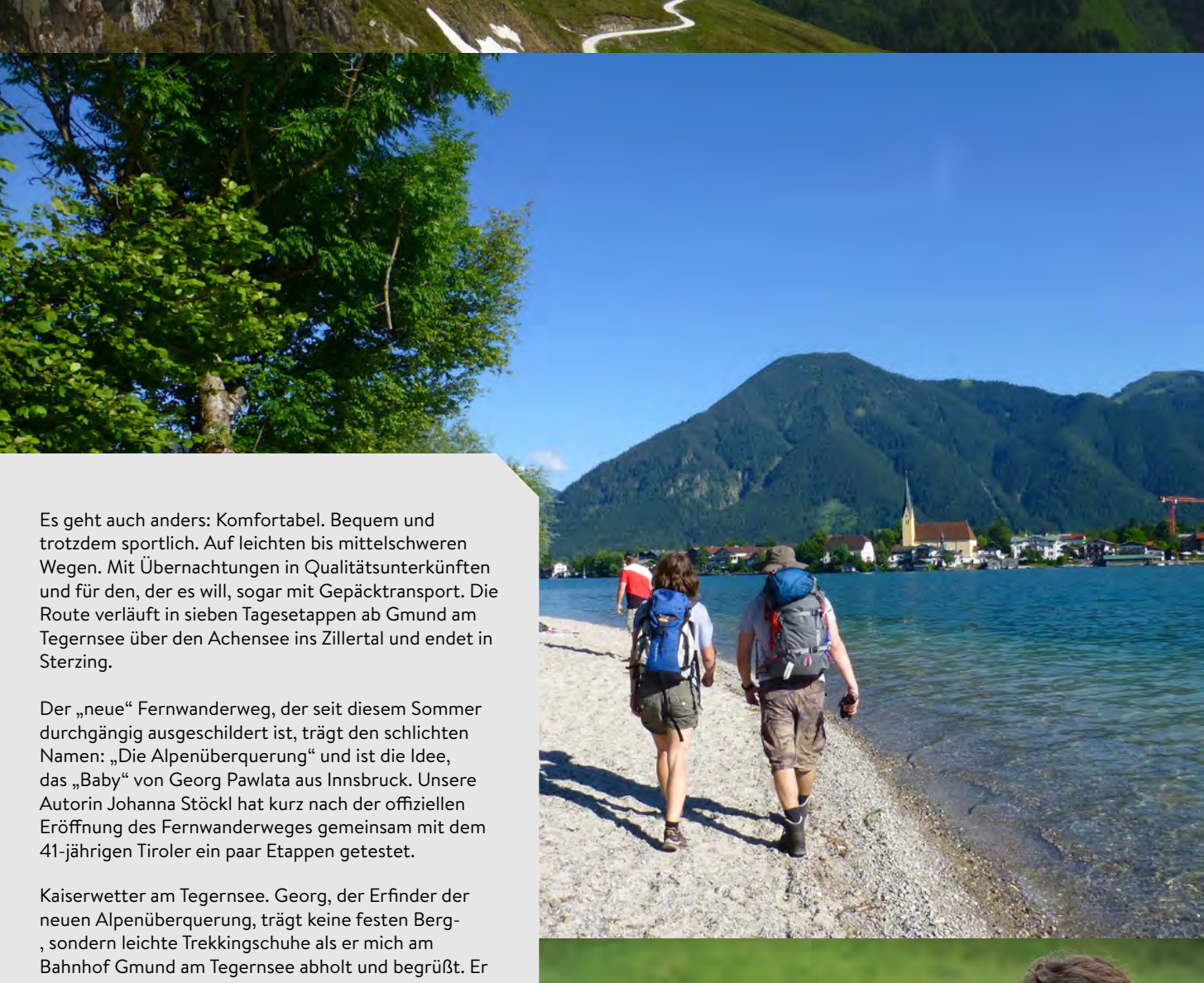
Video ansehen

IMMER DEM Ü NACH!

MIT GEORG PAWLATA ÜBER DIE ALPEN

Einmal zu Fuß über die Alpen zu überqueren ist der Traum vieler Outdoor-Enthusiasten. Möglichkeiten, den Alpenhauptkamm zu überschreiten, gibt es genug. Als die beliebtesten Varianten haben sich die Routen Von München nach Venedig, Von Oberstorf nach Meran und der Alpe Adria Trail durchgesetzt.

Text und Fotos: **Johanna Stöckl**

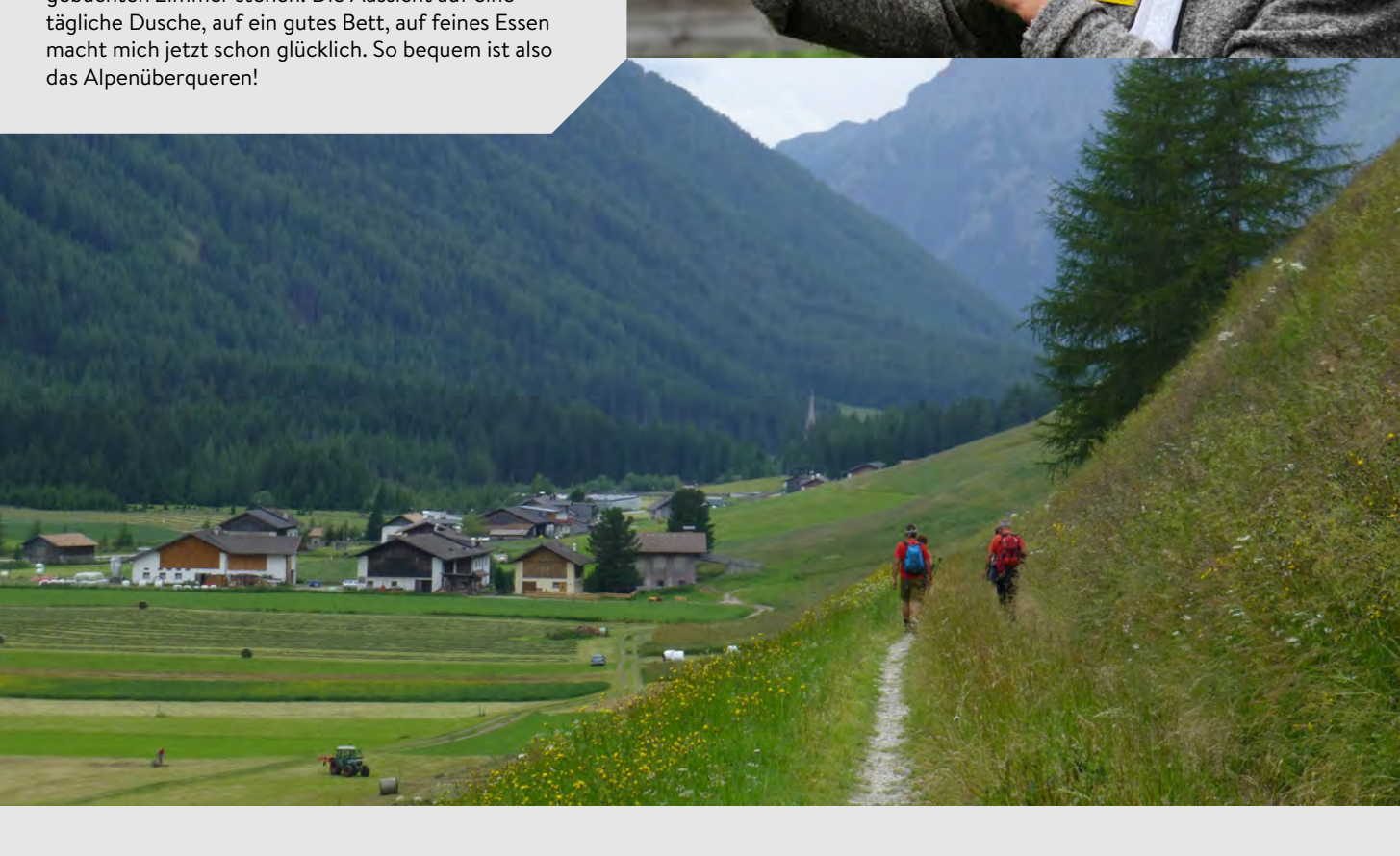


Es geht auch anders: Komfortabel. Bequem und trotzdem sportlich. Auf leichten bis mittelschweren Wegen. Mit Übernachtungen in Qualitätsunterkünften und für den, der es will, sogar mit Gepäcktransport. Die Route verläuft in sieben Tagesetappen ab Gmund am Tegernsee über den Achensee ins Zillertal und endet in Sterzing.

Der „neue" Fernwanderweg, der seit diesem Sommer durchgängig ausgeschildert ist, trägt den schlichten Namen: „Die Alpenüberquerung" und ist die Idee, das „Baby" von Georg Pawlata aus Innsbruck. Unsere Autorin Johanna Stöckl hat kurz nach der offiziellen Eröffnung des Fernwanderweges gemeinsam mit dem 41-jährigen Tiroler ein paar Etappen getestet.

Kaiserwetter am Tegernsee. Georg, der Erfinder der neuen Alpenüberquerung, trägt keine festen Berg- , sondern leichte Trekkingschuhe als er mich am Bahnhof Gmund am Tegernsee abholt und begrüßt. Er ist mir auf Anhieb sympathisch. Offen, unkompliziert, humorvoll, lässig. Ein Parade-Tiroler. Ich jedenfalls habe trotz Komfortversprechen meine besten steigeisentauglichen Lowas an. Schließlich geht's über die Alpen! Was ich sonst noch dabei habe? Zweierlei Gepäckstücke. Einen leichten Tagesrucksack auf dem Rücken und eine Sporttasche, die ich gleich abgebe. Darin verstaut: Ein Paar Jeans, eine kurze Hose, Wasch- und Schminkzeug, Bikini, diverse T-Shirts, Pulli, Jacke, mehrere Wechselsocken, Sandalen, ein paar Turnschuhe, zwei Bücher und sogar meinen Laptop. Diese Tasche, sie wird ab jetzt täglich abends im Ankunftsort in meinem gebuchten Zimmer stehen. Die Aussicht auf eine tägliche Dusche, auf ein gutes Bett, auf feines Essen macht mich jetzt schon glücklich. So bequem ist also das Alpenüberqueren!

Tegernseer Höhenweg
Panorama Wanderweg
2 h
510



Die erste Etappe vom Gmund über Tegernsee nach Kreuth ist gemütlich. Eigentlich mehr ein Spaziergang. Erst wandern wir entlang der Mangfall, später geht's über blühende Wiesen am Ufer des Tegernsees. Wir orientieren uns an den üblichen gelben Wanderschildern. Darauf aufgeklebt jeweils in simples großes „Ü" für „Überquerung". Georg Pawlata hat seinen Weg selbst markiert und dafür Aufkleber produzieren lassen, die er auf bestehende Wanderschilder angebracht hat. Seine Alpenüberquerungsroute ergibt sich ja über ein bereits bestehendes Wegenetz. Ich muss schmunzeln: Gelegentlich greift Georg in seine Tasche und holt erneut ein Ü heraus, um es an Stellen, die noch nicht optimal ausgewiesen sind, anzubringen. Wir sind schließlich unmittelbar nach der Eröffnung des Weges unterwegs. Es hakt noch an zwei, drei Stellen.

Das wir im Bräustüberl kurz einkehren, ein paar Brezn essen und einen Radler trinken, liegt auf der Hand. „Mein Weg von Bayern über Tirol nach Südtirol ist so gesehen auch ein Weg vom Bier zum Wein", sagt Georg und prostet mir zu. Später besteigen wir das Ruderboot „Seerose". Stefan Mayr, unser Überführer, rudert uns in knapp sieben Minuten von Tegernsee auf die andere Seeseite nach Rottach-Egern. Idyllischer geht es kaum. Ein Auftakt nach Maß!

Die Idee eine komfortable Alpenüberquerung zu entwerfen, gestalten und umzusetzen hatte Georg schon etwas länger im Kopf. „Alpenüberquerungen boomen. Die meisten sind jedoch technisch und konditionell recht anspruchsvoll. Ich wollte eine Route finden, die für den durchschnittlichen Wanderer konzipiert ist."

PFITSCHER JOCH HAUS
RIFUGIO PASSO VIZZE m. 2276

Georg kennt sich im Alpenraum richtig gut aus. Er ist nicht nur ein Kind der Berge, sondern auch Bergwanderführer, Vollblutsportler und vor allem studierter Geograf. Zu allen Jahreszeiten ist der ehemalige Österreichische Meister im Orientierungslauf und passionierte Snowboarder mittlerweile auch beruflich draußen. Während seines Studiums in Innsbruck war er als Reiseleiter für anspruchsvolle Radreisen auf der ganzen Welt unterwegs. Einem kuriosen Zufall ist es zu verdanken, dass er heute sehr erfolgreich ganze Tourismusregionen berät: „Ich wurde in jungen Jahren einmal für ein Werbeshooting der Tirol Werbung gebucht." Damals deutete Model Georg den Verantwortlichen an, dass er als Geograf touristische Projekte gut begleiten könnte. 2012 fungierte er schließlich als Projektmanager für den Tiroler Adlerweg. Im Winter konzipiert und testet er seit vielen Jahren Langlaufloipennetze. „Es ist großartig, dass ich mein Studium und meine Hobbys so wunderbar miteinander kombinieren und davon leben kann."

Ganz ohne Anstrengung freilich ist auch Georgs Weg über die Alpen nicht zu meistern. Bereits am zweiten Tag muss man schon etliche Höhenmeter und Kilometer fressen: Die 17 Kilometer lange Etappe über den Schildenstein und die Blaubergalm hinüber nach Achenkirch hat es mit fast 1.000 Höhenmetern in sich. Jedoch entschädigen die Tiefblicke in malerische Kulisse zu jeder Zeit. Außerdem weiß man ja: Abends wird warm geduscht, gut gegessen, vorm Fernseher entspannt und tief geschlafen.

Der eigentliche Höhepunkt, die tatsächliche Überschreitung des Alpenhauptkamms, ist jedoch die vorletzte Etappe. Vom Schlegeisspeicher zum Pfitscher Joch und runter nach St. Jakob in Südtirol. Die ca. fünfstündige Königsetappe ist nicht schwer. Man kann sie und den imposanten Blick auf die vergletscherten Dreitausender im Zillertal genießen. Auf dem 2.275 Meter hoch gelegenen Pfitscherjoch-Haus warten schließlich köstliche Pasta und feiner Rotwein auf uns. Man kann sich ruhig ein Glaserl genehmigen. Denn danach geht es nur noch bergab.

Vier Tourismusverbände (Tegernseer Tal Tourismus GmbH, Achensee Tourismus, Zillertal Tourismus GmbH und der Tourismusverein Sterzing) haben Pawlatas Alpenüberquerungskonzept natürlich ziemlich dankbar angenommen und entsprechend unterstützt: „Über die Zusammenarbeit sind länderübergreifend richtige Freundschaften entstanden. Die Umsetzung meiner Idee hat richtig Spaß gemacht."

Und während wir auf der letzten Etappe ganz entspannt nach Sterzing wandern, hören wir an einer Wegkreuzung zwei Wanderer aus Deutschland miteinander sprechen: „Wo ist das Ü? Siehst du es?" Die beiden Herren sind wie wir kurz davor die Alpenüberquerung zu finishen.

Georg grinst. Er ist sichtlich stolz darauf, die ersten Wanderer zu treffen, die „seinem" Weg gefolgt sind.

Ergänzende Informationen gibt es auf:
DIE ALPENÜBERQUERUNG

Dort gibt es unter anderem Bildergalerien und detaillierte Wegbeschreibungen zur 7-tägigen Alpenüberquerung mit Komfort.

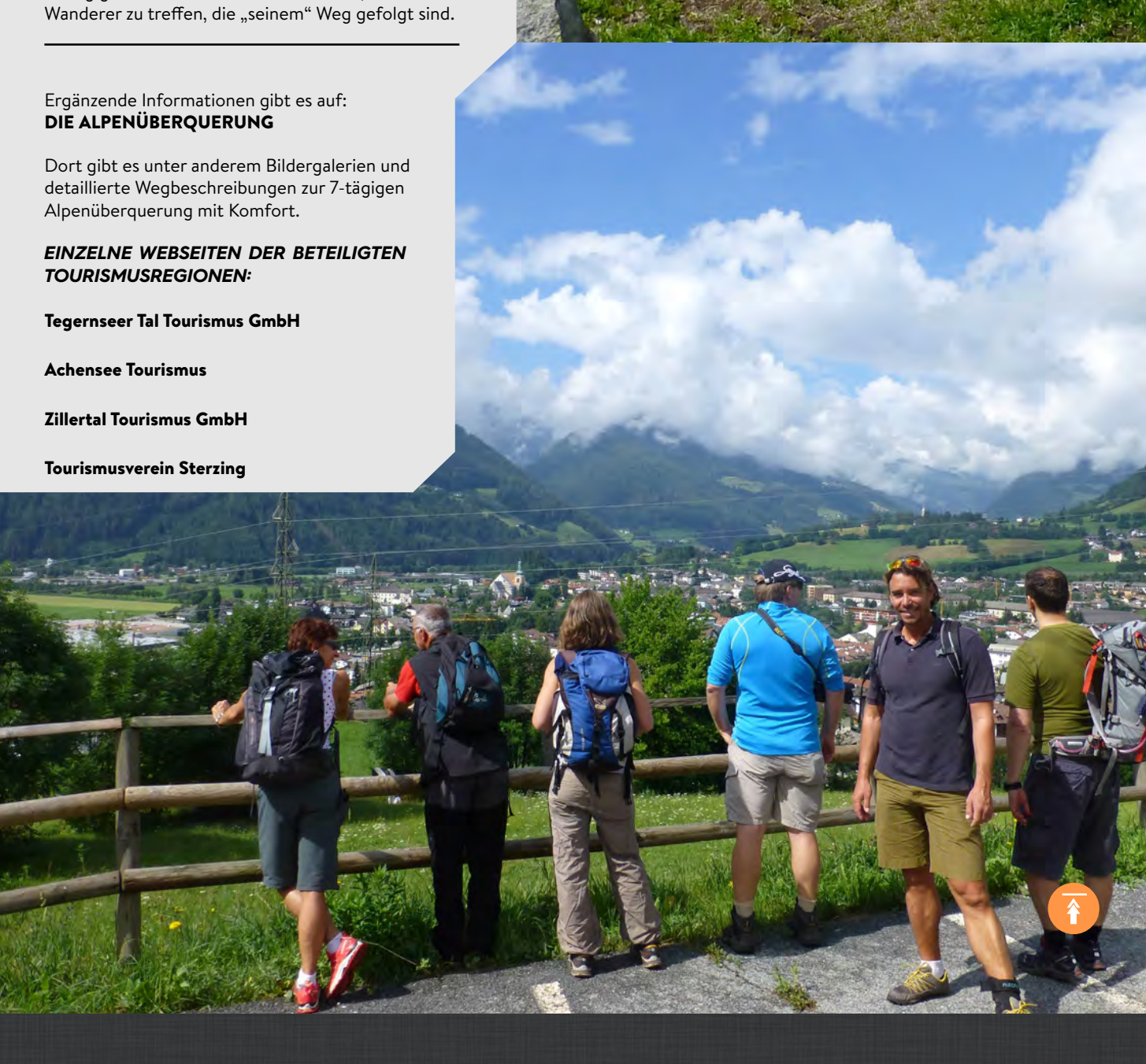
EINZELNE WEBSEITEN DER BETEILIGTEN TOURISMUSREGIONEN:

Tegernseer Tal Tourismus GmbH

Achensee Tourismus

Zillertal Tourismus GmbH

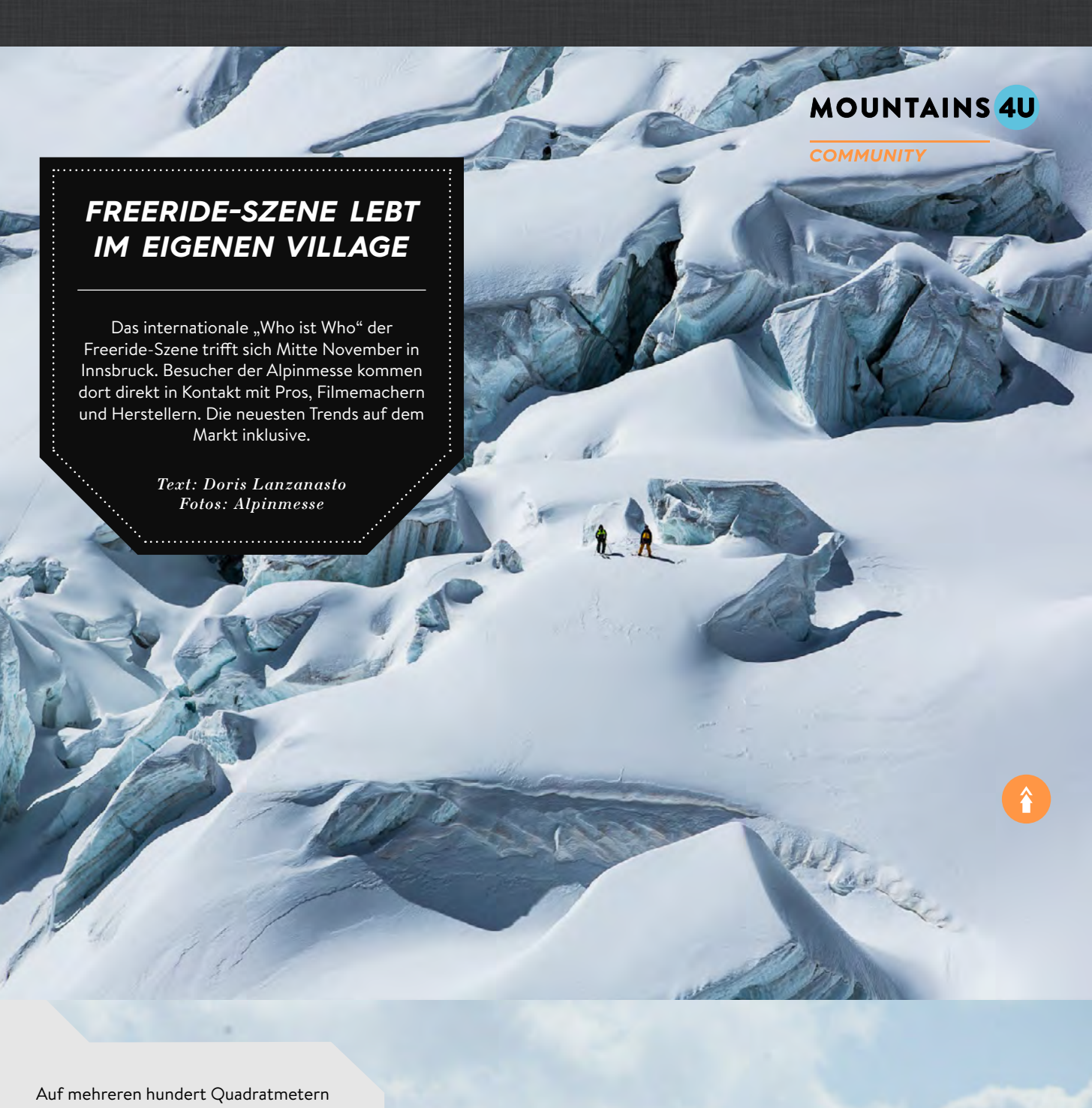
Tourismusverein Sterzing



PROMOTION

Der weltberühmte Bergsteiger und Lowe Alpine-Ambassador Andy Cave stellt die einzigartigen Funktionen unseres Alpine Attacks vor. Um diese anzusehen klicken Sie auf den jeweiligen Button.

LOWEALPINE.COM
Lowe alpine
ICE
SNOW
ROCK
CLIMB
SKI
ALL SEASONS
ALL GAMES
ATTACK SERIES



FREERIDE-SZENE LEBT IM EIGENEN VILLAGE

Das internationale „Who ist Who" der Freeride-Szene trifft sich Mitte November in Innsbruck. Besucher der Alpinmesse kommen dort direkt in Kontakt mit Pros, Filmemachern und Herstellern. Die neuesten Trends auf dem Markt inklusive.

Text: Doris Lanzanasto
Fotos: Alpinmesse

Auf mehreren hundert Quadratmetern dreht sich alles rund ums Freeriden. Das Freeride Village stellt sich als offene Plattform zum Thema Freeriden und als Schmelztiegel der Szene dar. Freeride- und Tourenski, Skiboots, Lawinen-Rucksäcke, Helme, Brillen, Stöcke und Bekleidung bringen die Top-Ausstatter der Branche mit.

„Auf der Alpinmesse werden wir als Komplettanbieter unser ganzes Sortiment von Head to Toe präsentieren", versprechen etwa die Leute von **Scott**, die auch gleich Special Guests mitbringen: Stefan Häusl und Fabian Lentsch, Scott Sports Athleten und World Tour Teilnehmer.

Oder Pieps, die mit neuen Produkten anreisen: LVS-Geräte Pieps DSP Pro und DSP Sport, Airbag-Revolution Pieps JetForce sowie das gesamte Pieps Safety System. Auch die **dr. snow Freeride-Academy** in Zell am See hat einiges vor: Zum einen gibt es die „Freeride Academy", die für jedes Können und jede Anforderung eines Freeriders individuelle und attraktive Angebote hat. Zum anderen gibt's alle Produktneuheiten von Freeridern für Freerider.

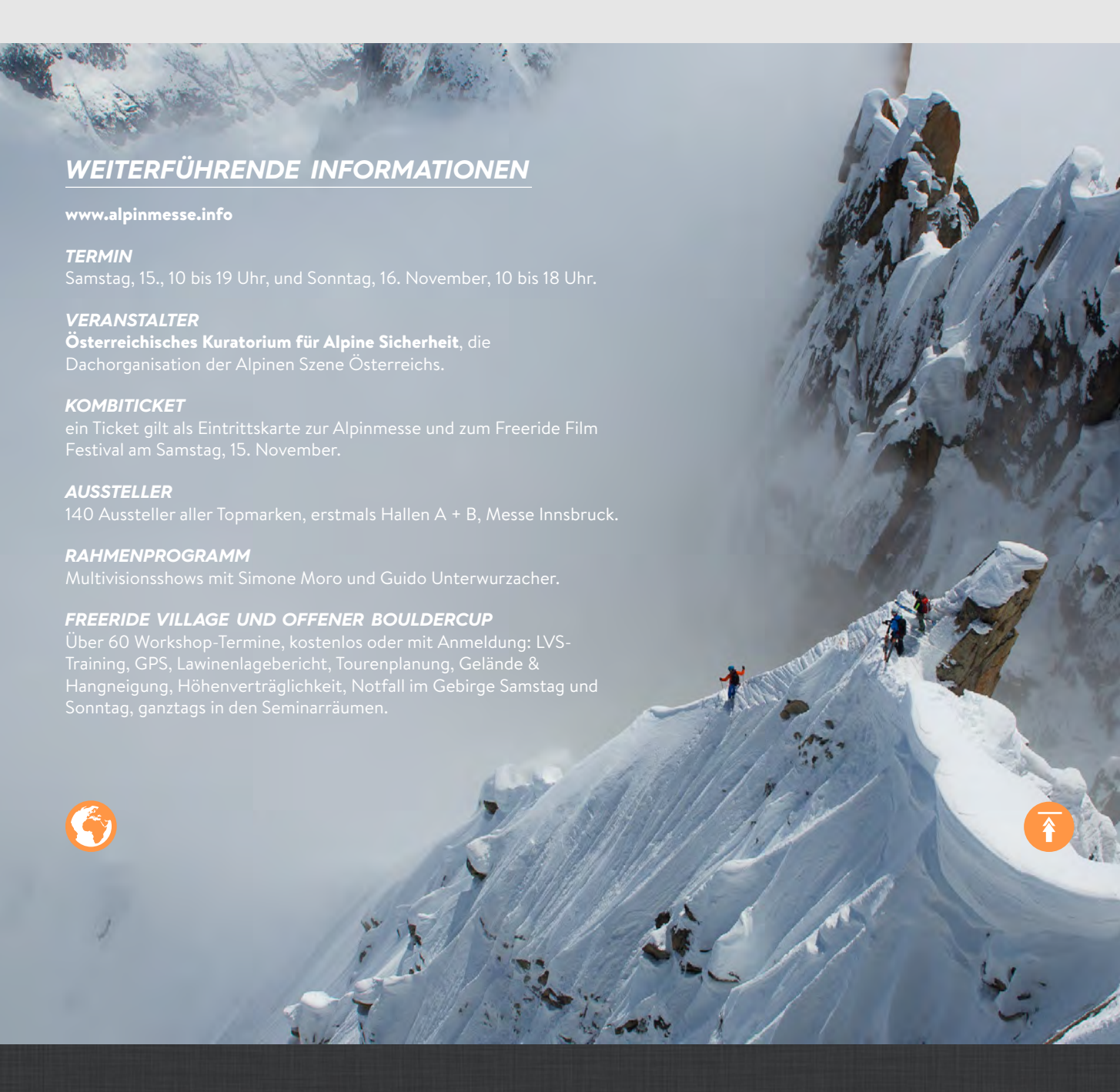
FREERIDE FILM FESTIVAL
Vorträge, wie z.B. „So you want to be a sponsored freerider", bringen Experten ins Village. Ausprobieren, ins Gespräch kommen, chillen, coole Filme im Village-Kino sehen, so lautet die Devise der Veranstalter.

Special Event ist auch die Freeride Filmfestival Tour 2014, die auf der Alpinmesse ihre Premiere feiert: die neuesten österreichischen Freeride Filme und die Stars der Szene werden am Premierenabend - am Samstag, 15. November, 20 Uhr - auf der Bühne in der Innsbrucker Messehalle zu sehen sein.

BOULDER-ELITE HAUTNAH
Zum zweiten Mal messen sich beim BlocAlpin die Stars der Szene und versprechen vor allem beim Finale am Samstag Spannung pur. Mitten auf der Messe ist die Boulderwand aufgebaut, an der alle Asse der heimischen Kletterelite dabei sind. Auch internationale Größen, wie Adam Ondra, haben hier schon ihr Können bewiesen.

KOSTENLOSE WORKSHOPS
Eindeutig soll auch der Nutzen für alle BesucherInnen sein. Kostenlose Alpin-Workshops, garantieren dies: Erste Hilfe am Berg, GPS-Ortung, Tourenplanung, Selbstmarketing für alpine ExpertInnen – insgesamt 60 Workshops bieten alle wichtige Neuheiten und den Rahmen, etwas zu üben, das dann in der akuten Situation Leben retten kann. Erstmals können auch Jugendliche von 12 bis 16 Jahren in eigens konzipierten LVS-Trainings Geräte testen und ihre Suchroutine optimieren.
Mit allen Topmarken der über 140 Aussteller aus der Welt des Bergsports, den weltweit besten Alpinisten, spannenden Wettkämpfen und intensiven Workshops verwandelt sich die Messe Innsbruck zum neunten Mal zum Treffpunkt aller Bergsportbegeisterten. Zahlreiche Reiseveranstalter präsentieren ihre Topangebote zu den entlegensten Winkeln der Welt.

SAISONAUFTAKT FÜR DIE FREERIDER
Der Besuch auf der Alpinmesse lässt sich optimal mit dem Saisonauftakt im frischen Schnee kombinieren. Für 99 Euro ist man dabei mit dem Eintritt zur Alpinmesse am 15. November: ein Lawinenverschütteten-Suchtraining oder alternativ der Workshop „Notfall im Gebirge", der Multivisionsvortrag Simone Moro „Exposed to Dreams" sowie eine oder zwei Übernachtungen im Stubaital, je gebuchter Kategorie, ein oder eineinhalb Tagesskipass Stubaier Gletscher und gratis Skibus.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

www.alpinmesse.info

TERMIN
Samstag, 15., 10 bis 19 Uhr, und Sonntag, 16. November, 10 bis 18 Uhr.

VERANSTALTER
Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, die Dachorganisation der Alpinen Szene Österreichs.

KOMBITICKET
ein Ticket gilt als Eintrittskarte zur Alpinmesse und zum Freeride Film Festival am Samstag, 15. November.

AUSSTELLER
140 Aussteller aller Topmarken, erstmals Hallen A + B, Messe Innsbruck.

RAHMENPROGRAMM
Multivisionsshows mit Simone Moro und Guido Unterwurzacher.

FREERIDE VILLAGE UND OFFENER BOULDERCUP
Über 60 Workshop-Termine, kostenlos oder mit Anmeldung: LVS-Training, GPS, Lawinenlagebericht, Tourenplanung, Gelände & Hangneigung, Höhenverträglichkeit, Notfall im Gebirge Samstag und Sonntag, ganztags in den Seminarräumen.

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2014

WE PROUDLY PRESENT WILL GADD - AN INTERVIEW BY SKYPE

Fotos: Christian Pondella

Er ist ein Ausnahmeathlet. Einer, der es wissen muss. Jahr für Jahr schiebt er Grenzen des Machbaren im Eisklettern weiter nach oben. Stichpunkte zu seinem Leben beantwortet er folgendermaßen:

Hi, mein Name ist Will Gadd.
Meine Disziplin ist das Freiklettern.
Meine Freunde Captain Adventure.
Geboren wurde ich am 8. März 1967.
Darin bin ich gut: junge Kletterer zu trainieren.
Die wichtigste Person in meinem Leben ist meine Frau Csizmazia.
Am liebsten esse ich Pizza.
Meine Lieblingsmusik ist Punk der 80er- und frühen 90er Jahre.

Wir hatten die Gelegenheit dieses spannende Interview mit Will Gadd vor dem großen Start der E.O.F.T. 2014 zu veröffentlichen – und, nicht dass wir zu faul waren den Text zu übersetzten, das nicht, nur finden wir die englische Version einfach spannender und sie entspricht schlichtweg unserem Interviewpartner. Wer mehr über Will Gadd erfahren möchte wird auf seiner Website fündig.

WHAT´S SO INSPIRING FOR YOU IN DISCOVERING NEW PLACES AND LEARNING NEW THINGS?
Will Gadd I think, for me, the most interesting places in life are places that not very much is known about – whether that's physically or mentally or geographically. If I find something, that is really difficult to understand and to figure out – then, for me, that´s very interesting.
Understanding new environments and how to operate in them is endlessly fascinating. It's like a mental obstacle course or a game of chess and that's what I like doing.
Everybody has something in life that they enjoy doing, that lights their head up like a light-bulb. Maybe for some people that's gardening, but for me it's finding wild and new places in the outdoors and seeing what I can do there.

WOULD YOU SAY THAT'S ALSO YOUR MAIN MOTIVATION AS AN ATHLETE?
As an athlete I've gone through different stages with different sports and learning how to do something well is also very challenging and interesting to me. I tended to focus on mountain sports. I'll do them obsessively for five or so years and get a reasonable level of skill at them and then I keep returning to those sports and find new ways to look at the world using those sports.
I get really obsessive about these sports. When I started paragliding – that's all I did for two years, doing as much as I could every single day. It was the same with mixed climbing or ice climbing or rock climbing. Once you have a strong base in a sport then you can return to it at a fairly high level within a few months when you train hard and focus.

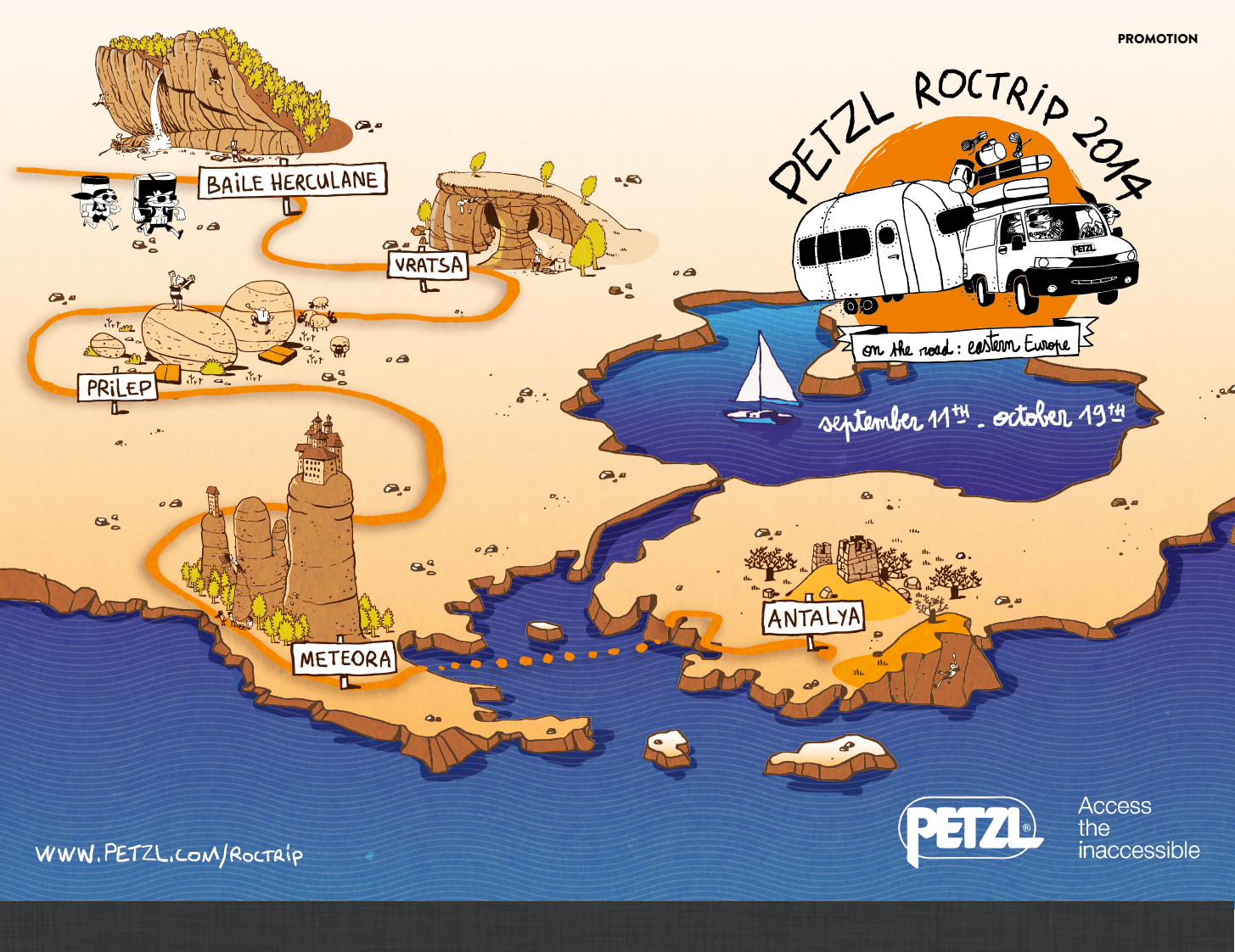
WHAT DO YOU THINK WHERE THIS DRIVE COMES FROM? DID YOU EVER HAVE AN IDOL OR SOMEBODY YOU GOT INSPIRED BY?
Well, I was lucky as a kid. I think all the people I saw at my parents' house when I was young certainly inspired me. They weren't the sort of people that showed up in the office from nine to five. They were adventurers and explorers and geologists on expeditions. I watched all these people living non-traditional lives coming through my house and I thought, 'Wow, that would be really interesting if I could try to do something in life, that was meaningful and engaging to me, and kind of make my own path'.
And also my parents. My dad is a naturalist, which is a little bit different meaning in English than it is in German, I think [laughs]. He is a mountain interpreter so he takes people out and shows them around the mountains. In a way that's also what I do with the films and the stories that I write. I try to take people on a journey to an interesting place.

I THINK LOTS OF PEOPLE THINK THE WAY YOU'RE LIVING YOUR LIFE IS VERY SPECIAL AND NOT FOR THE MASSES. WHAT DO YOU THINK: IS THIS MAYBE JUST AN EXCUSE? DO YOU THINK MOST PEOPLE COULD ACTUALLY HAVE A SIMILAR WAY OF LIFE?
I don't think there's anything special about me, that's for sure. I'm an okay-athlete, but I was never the strongest or the fastest. I played traditional school sports when I was a kid. I did okay at them. I know as an athlete I am not exceptional. But what I am able to do is being obsessed about these sports and activities and work very, very hard. I will put whatever hours, days, years of training into them that I need to get the skills and that's different maybe from most people.
I also worked hard in developing my writing, photography and film-making skills but I don't think I am really very special at any of those things either [laughs]. If I have one great talent, it's my ability to try and do things. I work, show up and try. And I fail way more than I succeed and then I try again until I figure it out. I get mad, I do whatever it takes to keep trying, to keep beating myself against the obstacle until I go through it.

SOME PEOPLE WROTE, THAT THE ROUTE YOU DID AT HELMCKEN FALLS IN FEBRUARY THIS YEAR MIGHT BE THE FINAL STROKE FOR YOUR MIXED CLIMBING CAREER. IS THAT TRUE?
I think the Helmcken Falls route came at a perfect time. I was able to train, I was fitter and stronger at 47 years old than I've ever been in my life. And I doubt that I can ever get that level of physical fitness again. My body is still injured from that climb. It really took everything I had to do it. I still have elbow and finger problems. It could be the hardest technical thing I'll ever do as a mixed climber. I think that's probably true.
But there are other ways to go at the sports. I'm looking at an area in China that looks very very interesting where nobody has climbed and I can certainly still climb reasonably hard for another five or ten years.
Sometimes people think getting old is a bad thing. I am really proud to have gotten old [laughs]. It´s the greatest accomplishment of my life to make it this far, so I guess I wear my age proudly. I remember being 15 years old and climbing relatively hard, paddling my kayak in difficult water doing some tough grips.
You know that's the cycle of life and I am just happy to still be able to use my body at a reasonably high level and it's a lot of fun. Today I'm up on this ridge where I landed my paraglider and I think I found a new cave just around the corner and I'm going go look at this cave and explore it – something I did a lot when I was younger and now I have the chance to do that. I don´t need to be the über-athlete to do this. The joy is in doing what you can, not just the hardest or the best.

CAN YOU TELL ME TWO OR THREE PROJECTS YOU WANT TO DO IN THE NEAR FUTURE?
I´ve got two African projects, that I would like to get done in the next year and a half or so. I've been trying to do a trip to climb the last remaining ice on top of [Mount] Kilimanjaro and I am doing that in a month. I've been trying to do this trip for two years now and life keeps getting in the way so that's exciting. Another trip I want to do in Africa, is following the route out of Africa that we, as humans, all willingly took.
A couple of days from now I'll be taking my kids on a canoeing on a backcountry lake and we'll be camping and so that will be a great adventure for me and for them. So there is always something cool to do.

HOW IMPORTANT IS IT, IN YOUR OPINION, TO FIND A TRUE PASSION IN LIFE?
Everybody is different. I'm not normal in the sense that I am obsessive about these things and just throw myself at them. I know that. Most people probably would not enjoy doing what I do. It's difficult, dangerous and painful. But it's also really rewarding. So I look at somebody, who has a good steady living and is really excited about maybe going out on their motorcycle on the weekends and that looks pretty good to me. I think, it matters more that you create a life that you enjoy and find meaningful. You know, in a thousand years nobody is going to care about what any of us did [laughs]. So you might as well have a good time and do something that you really like.


PROMOTION

ICH HABE KEINE ANGST VOR DEM TOD

EIN INTERVIEW MIT REINHOLD MESSNER

von Johanna Stöckl

Gibt man seinen Namen auf Google ein, landet die Suchmaschine innerhalb von ein paar Sekunden weit über zwei Millionen Treffer. Ihn vorzustellen bedarf es nicht. Reinhold Messner ist der bekannteste Bergsteiger aller Zeiten. Messner schaffte 1978 gemeinsam mit dem Österreicher Peter Habeler als Erster eine Besteigung des Mount Everest ohne künstlichen Sauerstoff. 1986 war er mit der Besteigung des Lhotse der erste Mensch, der auf allen 14 Achttausendern stand - und das ohne Verwendung von Zusatzsauerstoff. Tragisch verlief die Expedition am Nanga Parbat im Sommer 1970 bei der nach der Erstdurchsteigung der Rupalwand sein Bruder Günther starb. Zudem durchquerte Messner die Antarktis (mit Arved Fuchs), Grönland und die Wüste Gobi. Am 31. Juli 2009 heiratete er seine Lebensgefährtin Sabine Stehle, mit der er drei gemeinsame Kinder hat.

MOUNTAINS4U TRAF EINEN ÄUSSERST GUT GELAUNTEN REINHOLD MESSNER ZUM INTERVIEW IN BOZEN.

Am 17. September wird er 70. Zum runden Geburtstag ist sein neuestes, ein sehr persönliches Buch erschienen: „Über Leben" erschienen bei Piper

BUY NOW

SIE SEHEN BLENDEND AUS, HERR MESSNER. VERRATEN SIE UNS IHR VITALITÄTSGEHEIMNIS?
Reinhold Messner Ich gehe nach wie vor Klettern, regelmäßig in die Berge, gelegentlich auf Expedition, trainiere aber nicht mehr wie früher und bewege mich auch nicht mehr in höchsten Höhen. Dafür bin ich zu alt. Mit meiner Frau und den Kindern gehe ich oft auf Reisen. Aber das Wichtigste: Ich tue das, was ich gerne tue.

Johanna Stöckl ***WAS HAT ES EIGENTLICH MIT DER KETTE UM IHREN HALS AUF SICH?***
Damit habe ich einen Trend ausgelöst. So eine Kette tragen inzwischen Millionen von Menschen in Europa. (Lacht) 99 Prozent davon sind aber Fälschungen. Ich trage die Kette als Zeichen meiner Sympathie für die tibetische Kultur. Ich habe den Stein, es ist ein echter Xi-Stein, 1980 in Tibet von einem alten Mann für 1.000 Dollar erworben. Xi-Steine kosten heute ein Vermögen auf diversen Versteigerungen. Man trägt den Stein ein Leben lang. Wenn er bricht, stirbt man (lacht). Das ist hoffentlich nicht so bald der Fall.

IN IHREM AKTUELLEN BUCH SCHREIBEN SIE: "SEIT 30 JAHREN BIN ICH EIN ABSTEIGENDER". WIE GEHT REINHOLD MESSNER MIT DEM NACHLASSEN DER KRÄFTE UM?
Es entwickelt sich über die vielen Jahre ein Einverständnis mit dem Tod. Um in der Bergsteigersprache zu bleiben: Es ist eine Art Akklimatisation darauf. Zu Beginn lässt die Geschicklichkeit, dann die Schnellkraft, schließlich die Ausdauer und irgendwann die Leidensfähigkeit nach. Altern bedeutet ein langsames Zurückstecken. Als ich das letzte Mal in Ladakh bei minus 30 Grad im Zelt lag fragte ich mich, wie ich das früher tagelang aushalten konnte.

KLINKEN SIE SICH MIT 70 - SO WIE FRÜHER AUF EXPEDITION - GELEGENTLICH NOCH AUS?
Ja, Rückzugsphasen brauche ich. Obwohl ich mit meiner Familie ein privilegiertes Leben führe, lege ich keinen Wert auf Materielles. Die Reisen sind unser Luxus. Was ich in den letzten Jahren immer mehr schätze, ist das gemeinsame Klettern mit meinem Sohn Simon. Wir haben z.B. eine wunderschöne Kletterreise nach Afrika unternommen. Und wenn ich meine Bücher schreibe, ziehe ich mich auch komplett zurück.

WAS IST FÜR SIE ALS ABENTEURER SCHÖNER: DAS AUFBRECHEN ODER ANKOMMEN?
Da kommt der Romantiker in mir durch: Bin ich zu Hause, freue ich mich auf das Weggehen. Kaum unterwegs, sehne ich mich nach dem Zuhause. Das ist eine schizophrene Haltung in mir. Wesentliche Erfahrungen für mein Leben konnte ich jedenfalls nur in der archaischen Welt, in einer Welt ohne Gesetze machen, die anders sind als die Erfahrungen in der Zivilisation. Am Berg war ich nackt, die reine Menschennatur, keiner Willkür von außen ausgesetzt.

AUF IHREN EXTREMEN TOUREN WAR DAS FOLGEN VON INSTINKTEN ÜBERLEBENSNOTWENDIG. FOLGEN SIE HEUTE NOCH INSTINKTEN ODER SIEGT IM ALTER DIE RATIO?
Ich stelle den Instinkt grundsätzlich über den Intellekt, obwohl Religionen oder Gesetzgeber versuchen dies zu unterdrücken. Ohne meinen Instinkt hätte ich nicht überlebt. So wie die Menschheit über Jahrmillionen nur über Instinkte überlebt hat. Die meisten Menschen würden für ihre Familie jederzeit das Leben einsetzen. Das ist Instinkt. Und glauben Sie mir, auch innerhalb der Wirtschaft sind die Instinkt-Entscheidungen die stärksten.

KANN MAN MIT DEN BERGEN ALTERN?
Der klassische Bergsteiger hat bis ins hohe Alter die Möglichkeit aktiv zu sein. Bei einer mittelschweren Tour komme ich heute an meine Grenze. Ich erlebe somit mit 70 das Gleiche wie im Alter von 30 Jahren als ich am Zenit meiner Energie war. Wenn ich heute auf einen Sechstausender steige, schnaufe ich mehr als damals am Mount Everest. So gesehen werden im Alter die Berge für mich höher. Mir reicht ein kleinerer Berg für ein intensives Erlebnis.

SCHLIESST SICH DA EIN KREIS?
Ich habe mit fünf Jahren meinen ersten Dreitausender bestiegen. Wenn ich mit 80 noch einmal auf diesen Berg hinaufsteigen kann, dann wäre das doch eine richtig runde Sache, oder?

WIE VIEL RISIKO ERLAUBT MAN SICH MIT 70 JAHREN?
Ich bin immer noch ein risikofreudiger Mensch. Es gibt nach wie vor mutige Entscheidungen in meinem Leben. Bei meinem ersten Museumsprojekt hier in Bozen war ich mutterseelenallein. Sogar meine Frau war ursprünglich dagegen. Die Entscheidung hat zwar nicht mein Leben bedroht, war aber wirtschaftlich durchaus gefährlich. Wir hätten alles verlieren und mittellos dastehen können. Nach wie vor bewege ich mich gerne an der Grenze des Möglichen. Allerdings nicht mehr in ein senkrechten Wand oder an einem Achttausender. Heute lockt mich eher die kulturelle Welt.

WENN MAN IHRE BÜCHER LIEST, WIRD MAN DEN EINDRUCK NICHT LOS, DASS SIE AUS KÖRPERLICHEN STRAPAZEN EINE UNGLAUBLICHE GENUGTUUNG ZIEHEN KONNTEN. GEHEN SIE HEUTE NOCH GELEGENTLICH AN IHR LIMIT?
Ab und zu. Es ist immer noch ein gutes Gefühl. Das Spiel der Leiden gehört dazu. Alpinisten von heute behaupten ja gerne des Spaßes wegen am Berg zu sein. Das ist eine Lüge. Dir tut der Kopf weh, die Kehle ist zu, es ist höllisch kalt, dazu die latente Angst, nicht mehr heil runter zu kommen. Wenn mir da einer erzählt, das sei nur Glück, von wegen Abendsonne am Gipfel und so ... Mit Euphorie hat das rein gar nichts zu tun. Man will nur runter. Zurück in die Sicherheit.

SIE BEHAUPTEN, BEIM GEHEN AM BESTEN NACHDENKEN ZU KÖNNEN. WIE DARF MAN SICH DAS VORSTELLEN? HERR MESSNER STRÖMERT STUNDENLANG ALLEINE DURCH DIE SÜDTIROLER LANDSCHAFT UND HAT GUTE IDEEN?
(Lacht) Auch tagelang. Mittlerweile begleitet mich dabei oft meine 12-jährige Tochter. Wir sind gerne gemeinsam unterwegs. Beim Gehen selbst reden wir kaum miteinander. Ich habe dann Zeit nachzudenken.

OJE. SCHWEIGEND MIT DEM VATER WANDERN.
(Lacht) Ganz so schlimm ist es nicht. Wir haben ein Agreement: Wir rasten, wenn sie eine Pause machen will. Was ich mit meinen Eltern erlebt habe, tue ich heute mit meinen Kindern. Wir wandern an Schlüsselpunkte des Landes bzw. unserer Vita. Ich erzähle, wo sich Urgroßvater und Urgroßmutter kennen gelernt haben, wo ein Berg steht, an dem ich etwas Besonderes erlebt habe. So entsteht Verwurzelung mit der Heimat. Dabei entdecken wir gelegentlich uralte, verwaiste Wege und fragen uns, wer da wohl seinerzeit von A nach B gelaufen ist. Unser Land erzählt eine Geschichte, die zum Teil verschütt gegangen ist. Beim Gehen wachse ich in dieses Land hinein. Auch noch in meinem Alter.

IST DAS STERBEN IN IHREN AUGEN AUCH EIN ABENTEUER? SIND SIE DARAUF VORBEREITET WIE AUF EINE EXPEDITION?
Für mich ist das Sterben ein Sich-Auflösen in der Unendlichkeit, in der Zeit- und Raumlosigkeit. Das schreckt mich nicht. Ist man allerdings krank, kann das Alter zu einem Massaker werden. Das Schlimmste ist, wenn man im Alter anderen zur Last fällt. Der Tod an sich ist eine Tatsache. Wir wissen alle, dass wir endlich sind. Schon als kleiner Bub war ich, wenn im Ort jemanden gestorben ist, beim Begräbnis dabei. So entstand ein Selbstverständnis für den Tod. Ich habe keine Angst davor.

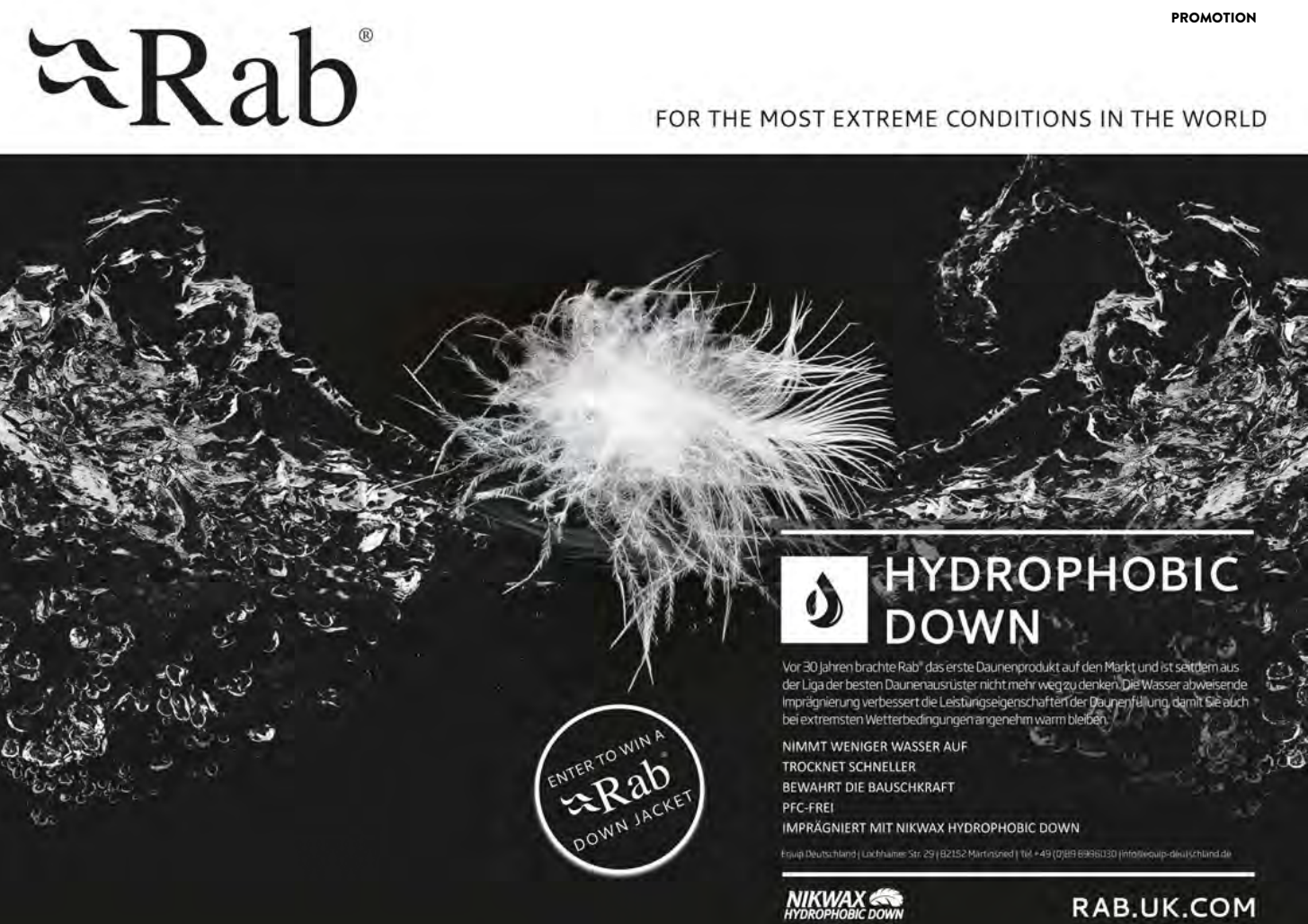
Weiterführende Informationen zu **Reinhold Messner:**

REINHOLD MESSNER ACHTTAUSENDER IM ÜBERBLICK

Alle 14 Achttausender wurden ohne Verwendung vom künstlichem Sauerstoff bestiegen. SOLO bestieg Messner folgende Achttausender:

Everest, Nanga Parbat. Weiters durchquerte er die Antarktis (1989/1990) mit Arved Fuchs, Grönland (1993) und die Wüste Gobi (2004).

1979	K2, Pakistan (8.611 m)	1981	Shisha Pangma, Tibet (8.013 m)
1978 und 1980	Mount Everest, Tibet (8.848 m)	1975 und 1984	Gasherbrum I, Pakistan (8.068 m)
1986	Lhotse, Nepal (8.516 m)	1985	Annapurna, Nepal (8.091 m)
1985	Dhaulagiri, Nepal (8.167 m)	1970 und 1978	Nanga Parbat, Pakistan (8.125 m)
1982	Broad Peak, Pakistan (8.047 m)	1972	Manaslu, Nepal (8.163 m)
1982	Kangchendzönga, Nepal (8.595 m)	1986	Makalu, Nepal (8.463 m)
1982 und 1984	Gasherbrum II, Pakistan (8.035 m)	1983	Cho Oyu, Nepal (8.201 m)


PROMOTION

Rab®
FOR THE MOST EXTREME CONDITIONS IN THE WORLD

HYDROPHOBIC DOWN

Vor 30 Jahren brachte Rab® das erste Daunenprodukt auf den Markt und ist seitdem aus der Liga der besten Daunenausrüster nicht mehr wegzudenken. Die Wasser abweisende Imprägnierung verbessert die Leistungseigenschaften der Daunenfüllung, damit Sie auch bei extremsten Wetterbedingungen angenehm warm bleiben.

NIMMT WENIGER WASSER AUF
TROCKNET SCHNELLER
BEWAHRT DIE BAUSCHKRAFT
PFC-FREI
IMPRÄGNIERT MIT NIKWAX HYDROPHOBIC DOWN

Equip Deutschland | Lochhamer Str. 29 | 82152 Martinsried | Tel. +49 (0)89 8996030 | info@equip-deutschland.de

NIKWAX HYDROPHOBIC DOWN
RAB.UK.COM

MOUNTAINS 4U

KNOW-HOW

VOM SCHREIBTISCH AUF DEN GIPFEL

ROLLENTAUSCH – EIN PLAN GEHT AUF

Eines ist mit nach dem vergangenen Jahr klar: Wer einen Job macht, wie ich ihn mache, braucht eine lange Vorlaufzeit für ein solches Unterfangen.

Drei Wochen vor Abflug bin ich noch im Plan; die Impfungen sind durchgetaktet: Hepatitis A und B, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten, Gelbfieber und nochmal die Hepatitis A und B. Die Ausrüstung beinahe komplett: Passfotos mit rotem Hintergrund gemacht, Versicherungen abgeschlossen, vorgearbeitet, der Rest gut organisiert.

Text und Fotos : Petra Thaller

WISST IHR WAS DAS WICHTIGSTE AN SOLCH EINER EXPEDITION IST?
Genau, das Team, das daheim alles regelt, das Geschäftliche und das Privatleben. Verlässliche Partner auf allen Ebenen des Lebens. Sie sind das Wichtigste.
Ich habe das große Glück, dass sowohl Familie als auch Kollegen dick hinter mir stehen und meine Assistentin Astrid Grimm die Zügel in meiner Abwesenheit in der Hand hält.

Am ersten Wiesenwochenende habe ich mich, statt ins Dirndl geschmissen, in die Arbeit gestürzt und mal zusammengestellt, was ich alles mitnehmen muss.
Dabei ein dickes Dankeschön an all meine Geschäftspartner aus der Bergbranche, die mich voll ausstatten und an den DAV Summit Club, der mir diese Reise ermöglicht und auf dessen Organisationserfahrung ich mich hundert Prozent verlassen kann.

WAS MUSS ALSO ALLES MIT AUF DIE EXPEDITION?

So viel steht fest, eine Menge und die darf nicht mehr als 20 Kilogramm wiegen plus Handgepäck

HARDWARE
Gurt, Helm Steigklemme, Bandschlingenmaterial Abseilachter, HMS Karabiner, Normalkarabiner, Reepschüren, Stirnlampe, Teleskopstöcken.

BEKLEIDUNG
Wind- und Wasserdichte Hosen und Jacke, Isolationsjacke, Funktionsshirt kurz- und Langarm (Merinowolle), Funktionsunterwäsche, Shorts, T-Shirts, Badekleidung, Socken (Merinowolle), Bergstiefel, Gummistiefel, Kopfbedeckungen, Kletterhandschuhe.

SCHLAFEN
Schlafsack und Isomatte.

TASCHEN/RUCKSACK
140 l Reisetasche, 40-50l Rucksack, wasserdichte Säcke.

ESSEN UND TRINKEN
Kohlehydratriegel, Wasserdesinfektion, Trockennahrung, Kekse, Taschenmesser, Becher, Löffel, Trinkflasche.

TOILETTENARTIKEL
Waschzeug, Reisehandtuch, Handdesinfektion.

MEDIZIN
Rucksackapotheke, persönliche Medikamente.

SONNENSCHUTZ

PERSÖNLICHE DINGE
Videokamera, Fotoapparat, MP3-Player, Ladegeräte (Solarpanel) Laptop, Höhenmesser, Tagebuch, Stirnlampe.

WIE LÄUFT DIE EXPEDITION AB?
Wir fliegen von Frankfurt über Singapur, Densapar (Bali), Timika (Papua Neuguinea) nach Illaga (Tag 5). Dort beginnt die eigentliche 13-tätige Expedition inklusive Gipfelbesteigung und Rückmarsch nach Illaga.

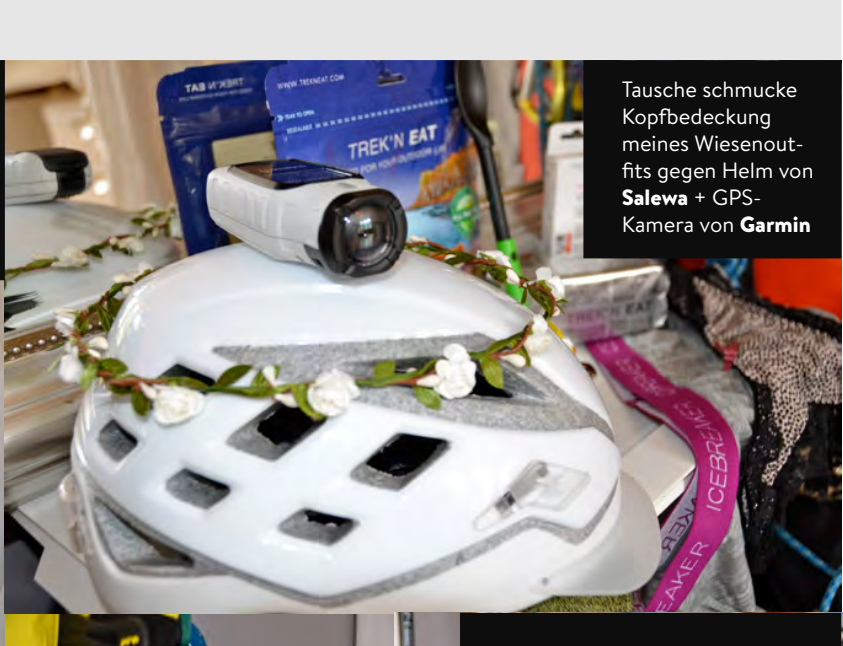
In Timika entscheiden wir, was auf den Fußmarsch zum Basecamp mitkommt und welches Equipment wir erst wieder im Basecamp benötigen. Die gesamte Kletterausrüstung inklusive der Wechselwäsche sowie Computer gehen in jedem Falle direkt ins Basecamp. Ebenso das Essen für den Rückmarsch und die wärmere Kleidung für die Gipfelbesteigung.

Der Monat Oktober gehört zu den etwas niederschlagärmeren Monaten. Durchschnittlich regnet es dann neun Tage - hoffen wir mal es sind die ersten neun im Oktober. Generell gilt: früh aufstehen, denn nichts ist schlimmer als zu spät loszumarschieren und mitten im Regen zu laufen. Gleiches gilt auch für den Gipfeltag, wenn wir vormittags auf dem Gipfel stehen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir nicht im Nebeldunst stehen, deutlich höher.

Es bleibt also wie es immer war, der frühe Vogel fängt den Wurm ...

Ich freue mich in jedem Falle, sage danke an alle, die mich bis Dato unterstützt haben ... meine Berichte von unterwegs könnt ihr auf **Mountains4U** verfolgen.

Auf einen Blick – da fehlt noch eine ganze Menge: Gummistiefel zum Beispiel, die wir für den Anmarsch benötigen ...

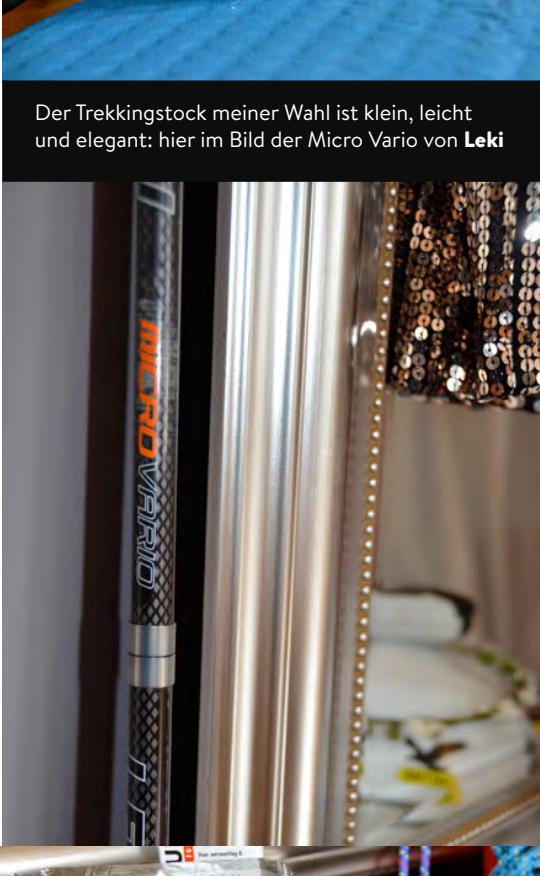


Tausche schmucke Kopfbedeckung meines Wiesenoutfits gegen Helm von **Salewa** + GPS-Kamera von **Garmin**

Wer gut ruht, ist am nächsten Tag fit. Isomatte von **Salewa**, Schlafsack in zweifacher Ausführung, dünn und wasserdicht für den Anmarsch und mit Daune gefüllt für's Basecamp – Schlafsack-Layering von **RAB**

Die Schlosserei am Berg nebst Bandschlingen, Klettergurt und diverse Karabiner (HMS und einfach) ein absolutes Muss.

Merinosocken dick und dünn von **Icebreaker** und Kompressionssocken, ebenfalls aus Merinowolle von **CEP**



Der Trekkingstock meiner Wahl ist klein, leicht und elegant: hier im Bild der Micro Vario von **Leki**

Essen für Unterwegs. Klar wird auf Expedition gekocht, doch ich bin ein wenig ... empfindlich und daher habe ich mich entschieden auf Nummer sicher zu gehen und von **Trek'n'Eat** sowohl gefriergetrocknetes Essen und Kekse mitzunehmen und von **Oatsnack** mein geliebtes und bereits bewährtes Bananabread und Energybars mitzunehmen sowie von **Micorpur-Tabletten** zur schnellen Wasserdesinfektion

Wäschetausch – auch Funktionsunterwäsche aus Merino von **Icebreaker** ist ... sexy, sitzt super und für unterwegs eine wirklich gute Entscheidung

Tausche Clutch gegen wasserdichten Rucksack von **Ortlieb**, nicht im Bild die wasserdichte Tasche ebenfalls von **Ortlieb**

Nicht zu vergessen, das richtige Schuhwerk– noch nicht im Bild, weil noch nicht im Haus J, die Gummistiefel von **Viking** für den trockenen Anmarsch und natürlich die Bergstiefel Kategorie C von **Salewa**

Wasserdicht ist wichtig, die richtige Isolation auch. Hier wasser- und winddichte Jacke von **Salewa** und das leichte wärmende Jacket von **Icebreaker**

MOUNTAINS 4U

KNOW-HOW

KARTEN, WEGE, MAPS UND TRACKS

14 TIPPS UND TRICKS IM UMGANG MIT HERKÖMMLICHEN KARTEN UND MODERNEN ORIENTIERUNGSMITTELN.

Wer ein Tablet-Magazin liest, der wird sich vermutlich auch nicht vor den modernen Tools in Orientierungsfragen scheuen.

Text und Fotos: **Paul Mair**

Im alpinen Outdoorsport finden immer mehr elektronische Hilfsmittel den Weg in die Rucksäcke und zwischenzeitlich muss auch der hartgesottenste Technikgegner ein klares Statement abgeben – Orientierung und Navigation mit GPS Handheld und Smartphone funktionieren am Berg. Sogar sehr gut. Wir wollen im folgenden Artikel die gute Kombination aus altbewährter Papierkarte und neuen Technologien beleuchten.

1: DIE TOPOGRAPHISCHE KARTE

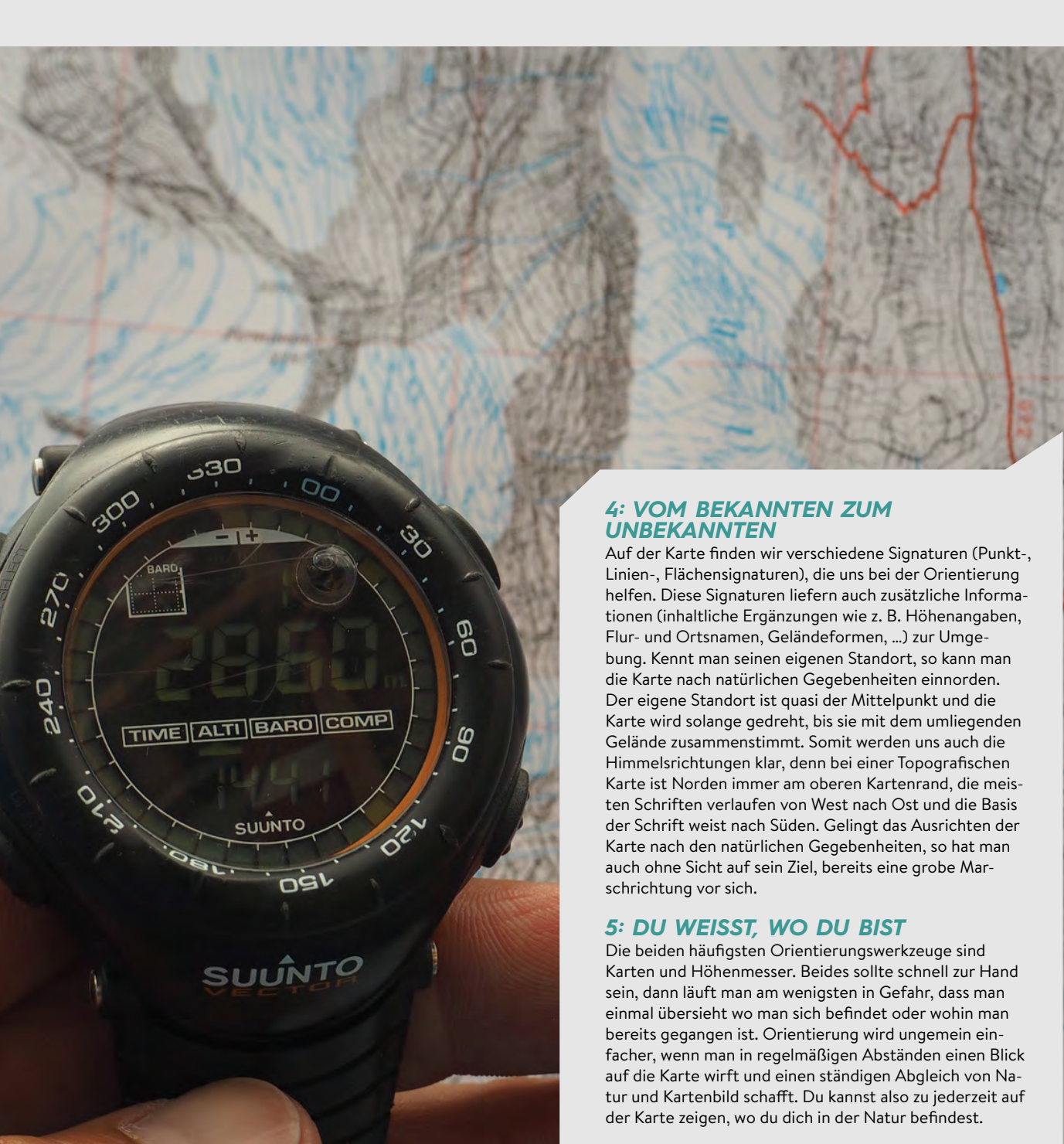
Heutzutage sind topografische Karten kleine Kunstwerke, die man wie ein Buch lesen kann. Das Thema ist immer dasselbe: Es werden für verschiedene Zwecke verkleinerte Teile der Erdoberfläche abgebildet. Wer die Kartendarstellung richtig interpretieren kann, der hat ein klares Abbild der Wirklichkeit in seinem Kopf – auch bei Nebel oder Dunkelheit.

2: KARTENLESEN

Die Interpretation der Kartendarstellung will geübt sein. Am einfachsten fällt es uns wenn wir in einem uns bekannten Gelände üben. So gelingt es am besten unser Gehirn für das Kartenbild zu konditionieren. Am Papier wird die dreidimensionale Erdoberfläche zu einem Bild verebnet, verkleinert und zu verschiedenen Zwecken inhaltlich erläutert und ergänzt dargestellt. Das Relief der Landschaft wird mit Hilfe der Höhenschichtenlinien aufgelöst, dadurch lassen sich Geländeformen (Rinnen, Mulden, Kuppen, Grate, ...) darstellen.

3: MASSSTAB

Als Bergsportler arbeiten wir am liebsten mit Karten die einen Verkleinerungsmaßstab von 1:25.000 aufweisen. Dies bedeutet, dass ein Zentimeter in der Karte 25.000 cm (also 250 Meter) in der Natur ergibt. Damit kann man bei der Tourenplanung prima seine Wegstrecke und den Zeitbedarf ermitteln. Karten die ein kleineres Maßstabsverhältnis (wie zum Beispiel 1:500.000) verwenden, sind für eine genaue Planung und Tourendurchführung ungeeignet. Die Straßenkarte bleibt also im Auto.



4: VOM BEKANNTEN ZUM UNBEKANNTEN

Auf der Karte finden wir verschiedene Signaturen (Punkt-, Linien-, Flächensignaturen), die uns bei der Orientierung helfen. Diese Signaturen liefern auch zusätzliche Informationen (inhaltliche Ergänzungen wie z. B. Höhenangaben, Flur- und Ortsnamen, Geländeformen, ...) zur Umgebung. Kennt man seinen eigenen Standort, so kann man die Karte nach natürlichen Gegebenheiten einnorden. Der eigene Standort ist quasi der Mittelpunkt und die Karte wird solange gedreht, bis sie mit dem umliegenden Gelände zusammenstimmt. Somit werden uns auch die Himmelsrichtungen klar, denn bei einer Topografischen Karte ist Norden immer am oberen Kartenrand, die meisten Schriften verlaufen von West nach Ost und die Basis der Schrift weist nach Süden. Gelingt das Ausrichten der Karte nach den natürlichen Gegebenheiten, so hat man auch ohne Sicht auf sein Ziel, bereits eine grobe Marschrichtung vor sich.

5: DU WEISST, WO DU BIST

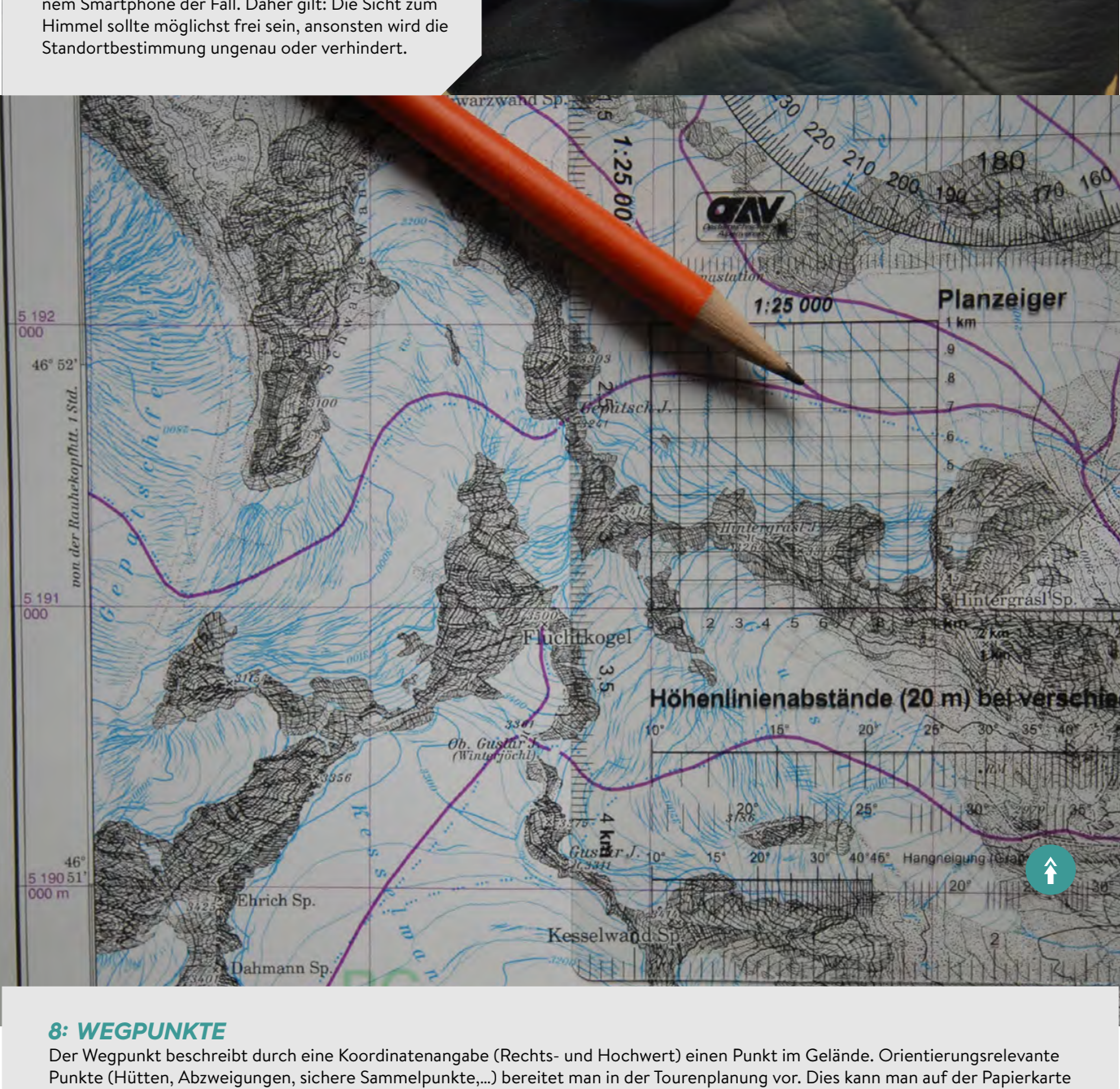
Die beiden häufigsten Orientierungswerkzeuge sind Karten und Höhenmesser. Beides sollte schnell zur Hand sein, dann läuft man am wenigsten in Gefahr, dass man einmal übersieht wo man sich befindet oder wohin man bereits gegangen ist. Orientierung wird ungemein einfacher, wenn man in regelmäßigen Abständen einen Blick auf die Karte wirft und einen ständigen Abgleich von Natur und Kartenbild schafft. Du kannst also zu jederzeit auf der Karte zeigen, wo du dich in der Natur befindest.

6: SEHR HILFREICH – DEIN ALTIMETER

Mit Hilfe eines Höhenmessers, kannst du diese Ortsbestimmung noch genauer durchführen. Befindest du dich auf einem Wanderweg, entlang eines Bachlaufes (oder einer anderen Liniensignatur), ist es ebenso möglich auf eine ganz einfache Art und Weise deinen Standort zu bestimmen. Dazu nimmst Du die Höhenangabe deines Höhenmessers (z. B. 2.780m) und suchst auf der Karte nach dem Schnittpunkt der entsprechenden Höhenschichtlinie mit dem Weg, Bach, ... auf dem du dich befindest. Grundbedingung dafür ist eine möglichst genaue Eichung deines Höhenmessers. Das ist nicht kompliziert, du musst nur bei Gelegenheiten, an denen du dich an einem vermessenen Fixpunkt befindest (Hütte, Wegweiser, Gipfel, ...), deinen Höhenmesser bei Abweichung auf die angegebenen Höhe einstellen.

7: GPS UND DIE SATELLITEN

In der Bergsportpraxis werden technische Geräte häufig als Backup mitgeführt und machen auch in der ständigen Anwendung durchaus Sinn. GPS Navigation baut auf die Verfügbarkeit von Satellitensignalen auf. Dies ist beim GPS-Handheld und auch bei einem Smartphone der Fall. Daher gilt: Die Sicht zum Himmel sollte möglichst frei sein, ansonsten wird die Standortbestimmung ungenau oder verhindert.



8: WEGPUNKTE

Der Wegpunkt beschreibt durch eine Koordinatenangabe (Rechts- und Hochwert) einen Punkt im Gelände. Orientierungsrelevante Punkte (Hütten, Abzweigungen, sichere Sammelpunkte,...) bereitet man in der Tourenplanung vor. Dies kann man auf der Papierkarte mittels Planzeiger oder vielleicht sogar am eigenen Computer durchführen. Dabei gilt es zu beachten welche Projektion und welches Kartendatum (z. B. UTM, WGS84) als Kartengrundlage verwendet werden. Diese Informationen finden sich meistens bei den Kartenrandangaben. Hat man Rechts- und Hochwert ermittelt, sind diese Punkte etwas mühsam in das Gerät einzutippen. Schneller geht das wenn man das Gerät mit seinem PC verbinden kann und mit digitalen Karten plant. Durch die Aneinanderreihung von mehreren Wegpunkten (Luftlinie) kann so auch eine Route festgelegt werden.

9: UNTERWEGS

Ist man unterwegs und hat keine vorbereiteten Punkte oder Routen am Gerät, dann empfiehlt es sich markante Punkte, an denen man sich gerade befindet, abzuspeichern oder bei einer komplexen Linienwahl (z. B. spaltenreicher Gletscher) eine Trackaufzeichnung zu starten. Über geräteeigene Funktionen kann man so jeden gespeicherten Punkt direkt ansteuern oder einen Track zurückverfolgen. Natürlich wird einem die aktuelle Position auch in der Karte angezeigt. Man kann also auch in Echtzeit am Display navigieren. Draußen unterwegs sollten sich die Augen aber möglichst mit der umliegenden Natur beschäftigen und nicht auf dem Display verhaftet sein.

10: ENERGIE

Längere Trackaufzeichnungen (automatisiertes Messintervall) brauchen sehr viel Batterieleistung, große Farbdisplays ebenso. Wer also nicht einen Rucksack voller Batterien mit sich herumschleppen, oder in Gefahr laufen will, seine Kommunikationsmöglichkeit via Mobiltelefon zu verlieren, der setzt sein GPS oder Smartphone gewählt ein.

11: HANDY ODER GPS?

Die Smartphonelösungen am Markt sind ohne Zweifel gut und ausgereift. Die Frage nach dem „Warum soll ich mir ein GPS Handheld kaufen?“, ist berechtigt. Der manchmal günstige Download von Kartenprodukten direkt aus dem Netz ist beim Smartphone sehr verlockend, ebenso der Zugriff auf Tourdaten bei diversen Anbietern. Stichwort „günstig“: Netzverfügbarkeit, Speed und entsprechendes Downloadvolumen vorausgesetzt – sonst schnappt die Kostenfalle zu.

12: BEDIENUNG

Besonders bei häufiger Benutzung und rauen Wetterlagen spielen die robusteren Handheldgeräte ihre Vorteile aus. Der bei Smartphones verbreitete Touchscreen ist eine sehr edle Bedienungsform, leider gehen Orientierungsfragen häufig mit schlechtem Wetter einher. Nässe schadet jedem elektronischem Gerät und bei Kälte verweigern Finger, Display und Akku oft den Dienst. In diesem Fall punkten die meisten handlichen GPS Empfänger mit ihrer Bedienfähigkeit (Handschuhe?) und der wasserfesten Bauweise. Wer auf Smartphones steht, der sollte sich eine Touchscreen-taugliche Schutzhülle (z. B. von **Ortlieb**) anschaffen, auch Stifte zur Bedienung sind nicht übel. Wer viel unterwegs ist, der wird auf seinen GPS Empfänger als Backup in der Deckeltasche nicht verzichten wollen, für die eine oder andere kurze Orientierungsfrage leisten Smartphones mittlerweile gute Dienste. Von unschätzbarem Wert sind sie für uns, wenn in Verbindung mit diversen Notfall Apps direkt zur (Unfall)Meldung eine koordinative Angabe unseres Standortes mitgeschickt wird.

13: CONCLUSIO

Man kann die Argumente nicht wegdiskutieren – wer im alpinen Gelände unterwegs ist, braucht Kenntnisse über die klassische Orientierung mit Karte, Höhenmesser und so weiter. Ebenso klar ist aber auch, dass ein GPS Empfänger in schwierigen Situationen (Dunkelheit, schlechte Sicht, schwierige Orientierungssituation, Unfall) von unschätzbarem Wert ist. Bei allen Möglichkeiten der Orientierung bei schlechten Bedingungen, die sich mit neuen technischen Gerätschaften auftun, folgt dennoch ein abschließender Gedanke – Geht nicht, gibt´s schon!

PROMOTION

Kiku.
International.
Mountain.
Summit.

Willenskraft / Forza di Volontà / Willpower

16 – 21 October 2014
Brixen / Bressanone
Dolomites (I)

IMS International. Mountain. Summit. Südtirol

IMS – Das Festival der Emotionen

Der **Kiku. International Mountain Summit - IMS** vereint Bergliebhaber aus aller Welt. In Brixen, dem Tor zu den Südtiroler Dolomiten, ist ein Netzwerk der Generationen entstanden. Leidenschaft und Begeisterung für den Berg verbinden die Gastgeber, die Besucher und die Mitwirkenden.
Das Programm 2014 ist vom Thema „Willenskraft“ geprägt, das sich wie ein roter Faden durch die vielen Veranstaltungen zieht. Willenskraft steht für Beharrlichkeit, Zähigkeit, Entschlossenheit, Robustheit und Zielstrebigkeit. Fähigkeiten, die in der Bergwelt ebenso erforderlich sind, wie im alltäglichen Leben, in der Wirtschaft und im Sport. Erfolg kommt von großem persönlichen Einsatz und einem starken Willen. Es erfordert viel Kraft nach Misserfolgen und Fügungen des Schicksals wieder aufzustehen.
Auf der IMS-Bühne erleben wir großartige Persönlichkeiten mit verschiedenen Schicksalsschlägen. Dank ihrer außergewöhnlichen Willenskraft haben sie daraus neue Lebensenergie geschöpft und helfen heute anderen Menschen motiviert und positiv durchs Leben zu gehen.
Freu Dich - wir werden mitreißende Momente erleben.

IMS Guests 2014

Hansjörg Auer (AUT) Kletterer
Hervè Barmasse (ITA) Bergsteiger
Bene Benedikt (GER) Journalist
Philipp Burger (ITA) Sänger
Louis Corbett (NZL) Erblindender Schüler
Steph Davis (USA) Climber, Basejumper
Thomas Dirnhofer (AUT) Regisseur
Hanspeter Eisendle (ITA) Bergsteiger, Bergführer
Georg Fraberger (AUT) Psychologe
Margareta Fuchs (ITA) Buchautorin
Thomas Fuchs (GER) Psychologe
Peter Habeler (AUT) Bergsteiger
Andreas Haslauer (AUT) Sportressortleiter
Andy Holzer (AUT) Blinder Bergsteiger
Adam Holzknecht (ITA) Bergführer
Mark Joseph Inglis (NZL) Bergsteiger
Veronika Krapf (ITA) Buchautorin
Christian Kresse (AUT) Tourismusmanager
David Lama (AUT) Kletterer
Dave MacLeod (GBR) Bergsteiger
Caroline Mayrhofer (AUT) Musikerin
Reinhold Messner (ITA) Bergsteiger
Marko Prezelj (SLO) Alpinist
Alain Robert (FRA) Freikletterer
Wilhelm Senoner (ITA) Künstler
Robert Steiner (GER) Buchautor
Sebastian Steudtner (GER) Big Wave Surfer
Warren Verboom (SUI) Canyoneer
Nico Zacek (GER) Freeskier

www.IMS.bz

MOUNTAINS 4U

KNOW-HOW

WIND IM GESICHT - ALLES FEIN!

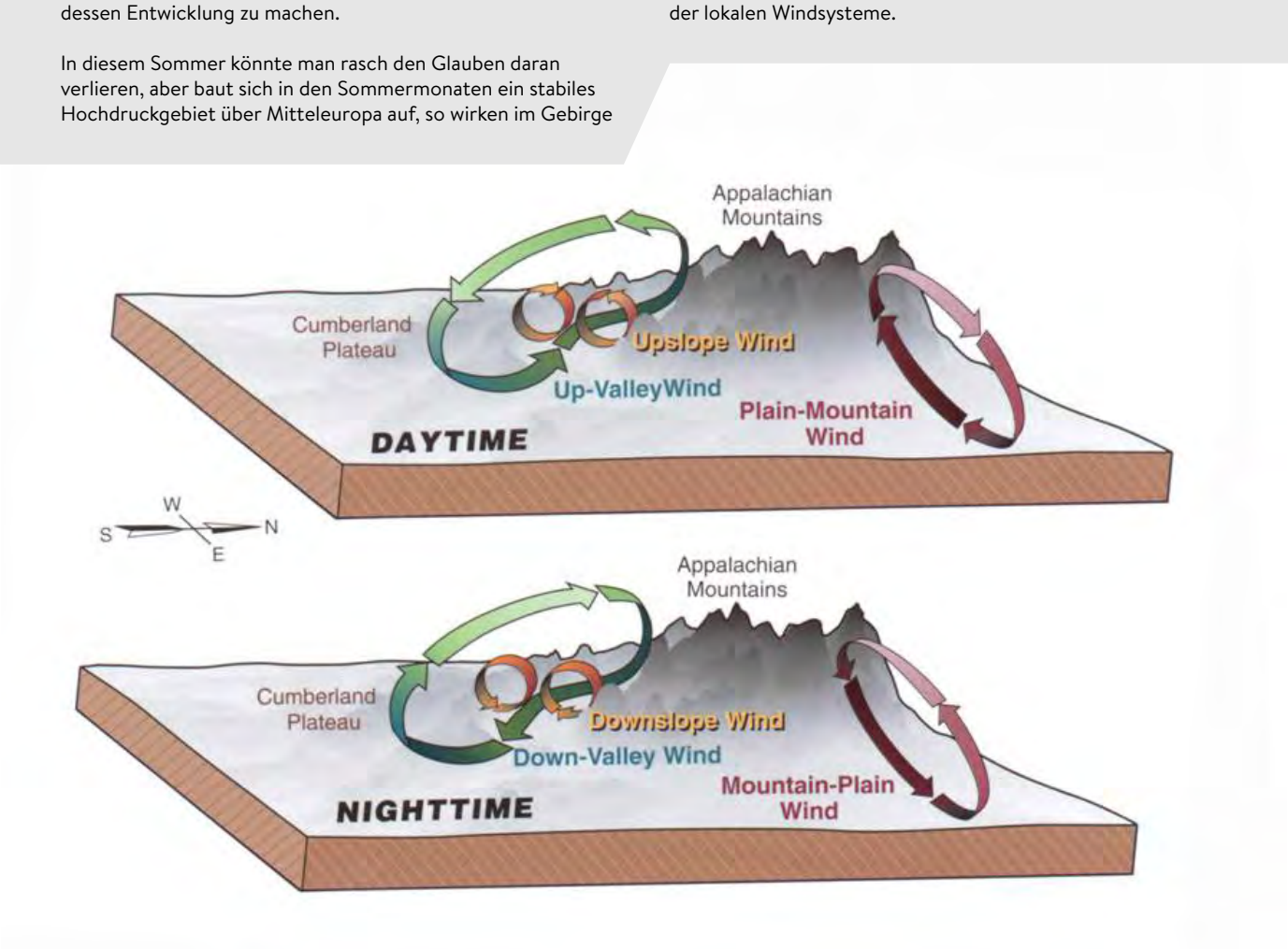
Unterwegs auf einer Hochtour trifft man nicht nur auf begeisterte Bergsteiger – durch die Höhe und Ausgesetztheit der Gipfel im Hochgebirge ist auch der Wind ständiger Begleiter jedes Bergsteigers.

Text: **Albert Leichtfried**, *Meteorologe, Bergführer, Extrembergsteiger*
Abbildungen: Mountain Meteorology, C. David Whiteman, Oxford-Verlag
Aufmacherbild: Melle

Nicht das erste Mal schauten einige weit aufgerissene Augen auf mich in der abendlichen Gruppenbesprechung mit den Bergführeraspiranten am Hochtourenkurs der Bergführerausbildung. Als ich meiner Gruppe erklärte, dass ein vernünftiger Hochtourengeher stets den Wind im Gesicht spüren sollte, fielen einige fragende Blicke auf mich. Um die fragenden Gesichter wieder in ein freudiges Lächeln zu verwandeln, bedarf es einer etwas ausführlichen Betrachtung der lokalen Windsysteme im Gebirge. Ohne den in der heutigen Zeit immer exakteren Wetterbericht der Profis, ist es aber auch an Hand des Windes im Gebirge relativ leicht möglich Rückschlüsse auf das vorherrschende Wettersystem und dessen Entwicklung zu machen.

In diesem Sommer könnte man rasch den Glauben daran verlieren, aber baut sich in den Sommermonaten ein stabiles Hochdruckgebiet über Mitteleuropa auf, so wirken im Gebirge zusätzlich auch noch verschiedene lokale Windsysteme. An Hand dieser Windsysteme können verschiedene Aussagen über das lokale Wettergeschehen getroffen werden. Wichtig dabei ist das Vorhandensein eines stabilen Hochs, in dessen Einflussbereich es meist keine oder nur sehr schwache Winde aus der Höhenströmung gibt.

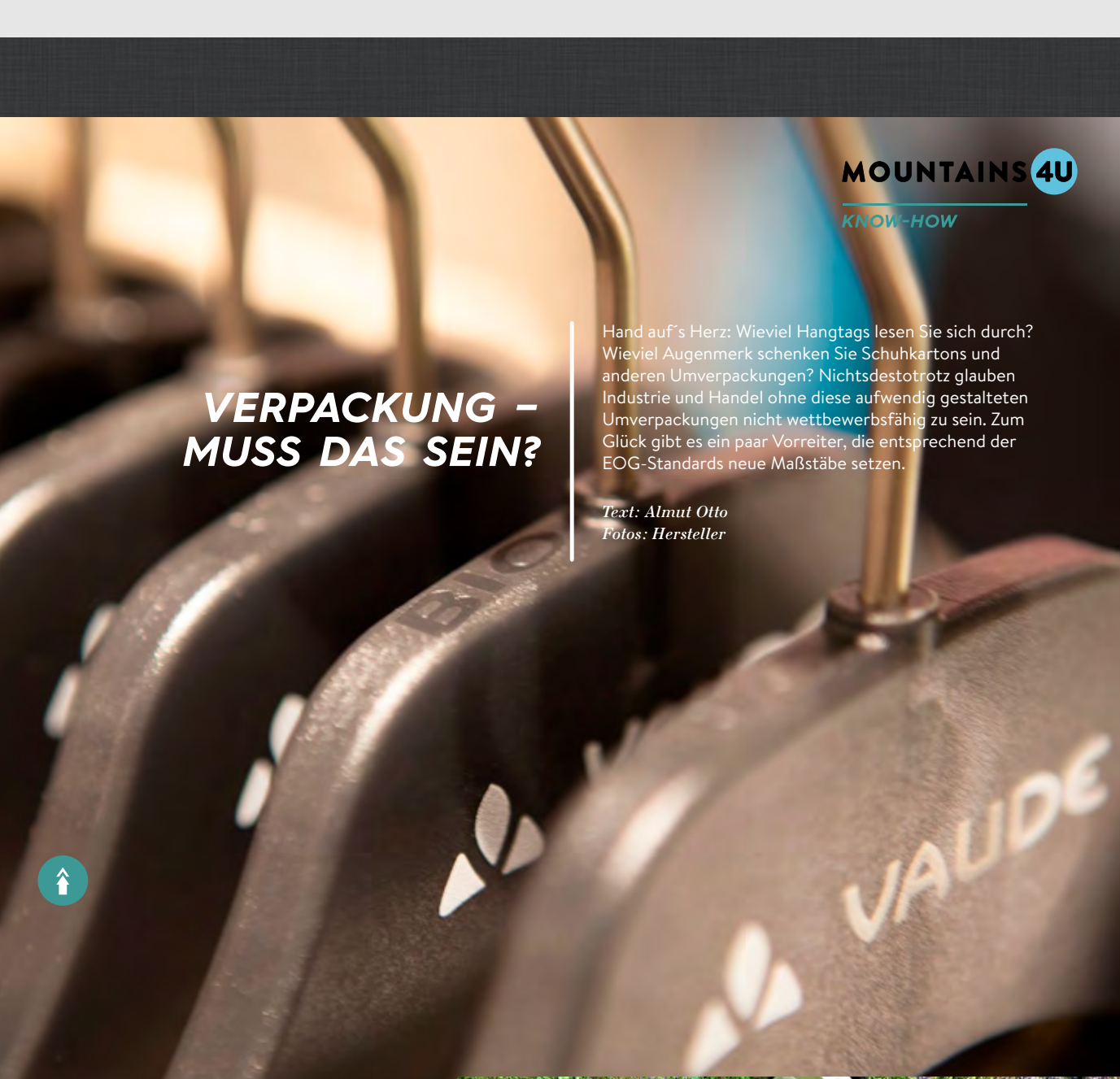
Wir nehmen also an, dass wir uns mitten in einem Hochdruckgebiet befinden. Das heißt, es sind keine weiteren stärkeren Strömungen eines Tiefs oder eines Frontensystems vorhanden. Betrachten wir nun die Abbildung [Mountain Meteorology, C. David Whiteman, Oxford-Verlag] mit der Darstellung der lokalen Windsysteme.



DAS OBERE BILD ZEIGT DIE SITUATION BEI TAG
Durch die größeren Oberflächen der Gebirgslandschaft gegenüber einer ebenen Landschaft heizen sich am Tag die Gebirgsflächen stärker auf als in der Ebene. Der Grund dafür ist die durch die größeren Flächen im Gebirge deutlich höhere Aufnahme an Sonnenstrahlung. Der Energieaustausch aus der Sonnenstrahlung findet vorwiegend an der Erdoberfläche statt. Somit heizen sich große Flächen stärker auf und geben diese Energie in die Luft ab. Warme Luft ist leichter als kalte und steigt somit nach oben auf – Hangaufwinde entstehen im Laufe des Tages mit dem Stärke-Maximum am Nachmittag (rote Pfeile). Auf Grund der Aufwärtsbewegung der Luft an den Hängen, bildet sich im Tal Unterdruck aus. Dieser Unterdruck wird durch den Talwind ausgeglichen. Etwas großräumiger als beim Hangwind strömt bei Tag Luft ins Tal einwärts (grüne Pfeile).

UMGEKEHRT IST DIE SITUATION BEI NACHT
Die größeren Gebirgsflächen kühlen sich stärker ab als die ebenen Flächen. Der Grund ist wiederum mit der Strahlung zu erklären. Jeder Körper strahlt Wärme über seine Oberfläche in die Umgebung ab. Je höher die Temperatur des Körpers und je größer seine Oberfläche, desto mehr Energie wird in die Umgebung abgegeben. Daher verlieren die großen Gebirgsflächen deutlich mehr an Energie als die kleineren Flächen der ebenen Landschaft. Die Luft kühlt sich dadurch im Gebirge mehr ab als in der Ebene. Kalte Luftmassen fließen nun die Hänge hinunter und werden als Hangabwind (rote Pfeile) bezeichnet. Durch die abfließende Luft bildet sich im Tal Überdruck aus. Dieser wird durch einen Tal auswärts gerichteten Talwind (grüne Pfeile) ausgeglichen (siehe Abbildung unten? Bitte entsprechenden Text einfügen, nach Layout).

Sind Tal- und Hangwind bei einer Bergtour in ausgeprägter Form spürbar, ist das ein Zeichen für die gute Stabilität des Hochdruckgebiets.
Jetzt können wir rasch erklären, warum wir auf einer Hochtour den Wind stets direkt im Gesicht wahrnehmen sollten. Beim früh morgendlichen Aufstieg bläst der Hangabwind oder Talauswind entgegen der Aufstiegsrichtung. Beim nachmittäglichen Abstieg richten wiederum Hangauf- bzw. Taleinwind die Frisur gerade nach hinten. Sind diese lokalen Windsysteme nicht mehr zu spüren, oder kommt der Wind aus einer anderen Richtung als gewohnt, so wird sich höchstwahrscheinlich in kurzer Zeit das Wetter umstellen.



MOUNTAINS 4U

KNOW-HOW

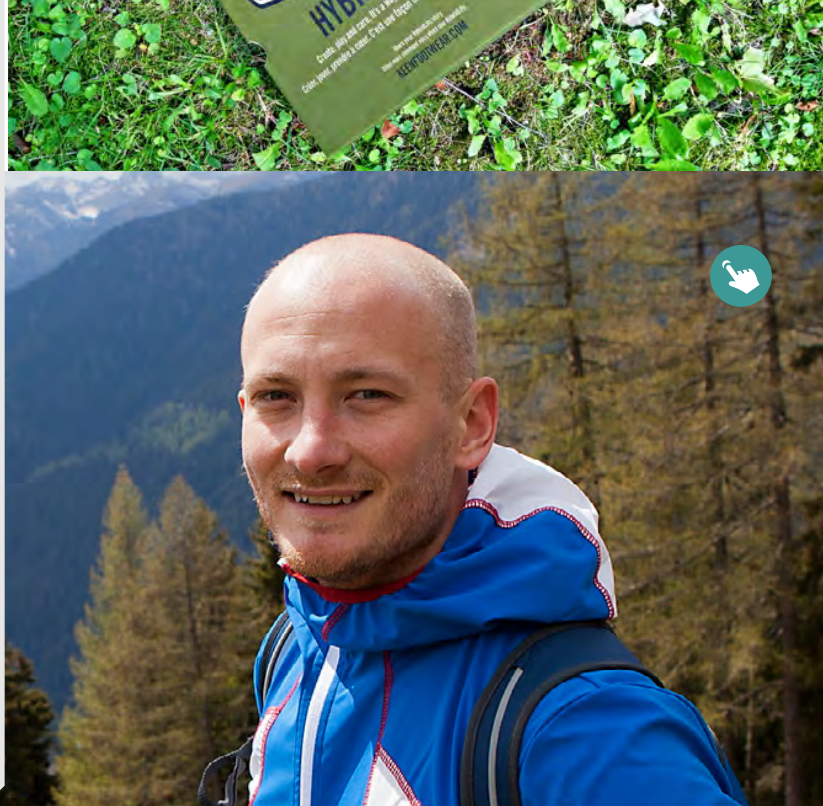
VERPACKUNG – MUSS DAS SEIN?

Hand auf´s Herz: Wieviel Hangtags lesen Sie sich durch? Wieviel Augenmerk schenken Sie Schuhkartons und anderen Umverpackungen? Nichtsdestotrotz glauben Industrie und Handel ohne diese aufwendig gestalteten Umverpackungen nicht wettbewerbsfähig zu sein. Zum Glück gibt es ein paar Vorreiter, die entsprechend der EOG-Standards neue Maßstäbe setzen.

Text: Almut Otto
Fotos: Hersteller

„Die Industrie legte sich zunächst einmal selbst Richtlinien in Bezug auf nachhaltige Verpackungen auf“, erklärt Matthias Basedow, Marketing und Kommunikationsmanager bei der **European Outdoor Group** (EOG) die Entstehung der EOG-Standards in Bezug auf Umverpackungen. Immerhin erkannte das Nachhaltigkeitskommittee des Verbands die zuvor zusammen mit den Fachleuten aus der Industrie erstellten Leitlinien zum Thema Verpackungen im Jahre 2010 an. „Manch einer hätte sich noch konkretere Vorgaben gewünscht. Wenn man aber die großen Unterschiede bedenkt, die von Produkt- und Unternehmensseite, sowie ortsbezogenen Vorschriften geprägt sind, sind wir davon überzeugt, eine gute Basis geschaffen zu haben. Ein guter Anfangspunkt um das Thema anzugreifen.“

Doch was macht eine nachhaltige Verpackung aus? Am besten wäre natürlich, wenn sie gar nicht erst existiert. Ganz ohne Verpackung ist aber kaum ein Produkt im Transport, bei der Lagerung und im Verkauf denkbar. Darum heißt es zunächst: Verpackungsmaterialien und -größen minimieren. Außerdem sollte das Material wiederverwertbar oder zumindest recyclebar sein. Dementsprechend gilt es, giftige Substanzen wie Klebstoffe etc. zu vermeiden und nur nachhaltige Materialien zu verwenden. Sofern Papier oder Pappe die Umverpackung ausmachen, sollten diese sinnvollerweise aus recyceltem Material bestehen oder zumindest von zertifizierten Betrieben (FSC, ota oder die ISO Norm 14021) stammen. Und beim leidigen Thema Plastik ist auf PVC sowie Materialkombinationen zu verzichten. Zwar sind sich die großen Spieler des Marktes der Bedeutung von umweltfreundlichen Verpackungen bewusst, doch hat eine Umsetzung bis dato nur bei Wenigen begonnen.



Vorreiter in der Minimierung von Verpackungsmüll ist das US-Unternehmen **Keen**, das aufgrund seiner Firmenphilosophie schon bei der Gründung 2003 auf Hangtags verzichtet hat. Relevante Informationen wie Modellbezeichnung, Größenangaben usw. wurden kurzerhand mit Soja basierter Farbe auf die - natürlich aus 100 Prozent recyceltem und biologisch abbaubaren Material bestehenden - Pappkartons gedruckt. Es versteht sich wohl von selbst, dass die Kartons durch Wasser basierte Klebstoffe zusammengehalten werden. Dank 25 Prozent Gewichtsreduzierung wird zudem ein effizienterer Versand erreicht.

Beim französischen Outdoorausrüster **Petzl** hat die Umstellung auf nachhaltige Verpackungen circa ein Jahr gedauert. Dabei nahm sich das Unternehmen im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie selbst unter die Lupe. Ziel in Bezug auf Verpackungen lautete: Das Produkt schützen, es im Handel attraktiv präsentieren aber gleichzeitig die Umwelt schonen. Tatsächlich musste Petzl seine biologisch abbaubaren, nur aus Kartoffelstärke bestehenden Stirnlampenverpackungen nach kürzester Zeit wieder mit Pappe ummanteln und den Plastikanteil erhöhen. Der Handel hatte sich nämlich beschwert, dass diese zu empfindlich seien und beim mehrmaligen Öffnen zerbrechen würden. Immerhin wurde akzeptiert, dass Petzl die meiste Hartware wie z.B. Karabiner, Sicherungsgeräte, Eisschrauben und Eispickel unverpackt ausliefert. Und noch viel geschickter ist die Lösung, Steigeisen oder Klettergurte in kleinen Beuteln, die anschließend als Aufbewahrungs- bzw. Schutzbeutel dienen können, in den Handel zu liefern. Vielleicht der richtige Schritt in die Verpackungszukunft ? Denn ob Sommer- oder Winterlagerung, oder spätestens beim Umzug in ein neues Heim, weiß jeder Verbraucher eine wiederverwertbare Schutzhülle sehr zu schätzen.

DAS TABLET-MAGAZIN FÜR BERGSPORT & OUTDOOR

MOUNTAINS 4U

DIE NÄCHSTE MOUNTAINS4U ERSCHEINT ENDE NOVEMBER. BERG- UND OUTDOOR-LEBEN PUR

UNSER TITELTHEMA
Backcountry SPECIAL

...die richtige Ausrüstung, das beste Equipment für euere Sicherheit, aber auch so Exotisches wie SUP in Alaksa mit Robby Naish. Jede Menge außergewöhnliche Reisetipps und den Last-Minute-Geschenk-Kalender für Shoppingmuffel - ein Magazin prall gefüllt, damit ist für Lesestoff über die Feiertage gesorgt!

DAS TABLET-MAGAZIN FÜR BERGSPORT & OUTDOOR
MOUNTAINS 4U
www.mountains4u.de

Redaktions-Adresse
Mountains4U · Prinzregentenstraße 97 · 81677 München
T. +49 (0)89 411 094-71 · F. +49 (0)89 411 094-73 · Mail: info@mountains4u.de
Website: www.mountains4U.de

CHEFREDAKTION
Petra Thaller
petra.thaller@mountains4u.de

OFFICE MANAGEMENT
Astrid Grimm
astrid.grimm@mountains4u.de

REDAKTION
Beate Hitzler, Almut Otto, Johanna Stöckl

ANZEIGENLEITUNG
Petra Thaller
petra.thaller@thaller-media.de

Agentur Schäffler
office@agentur-ds.at

SOCIAL MEDIA, PUBLICH RELATIONS, MARKETING
presse@mountains4u.de

BRAND MARKETING TOURISMUS
Heidi Bollin
heidi.bollin@mountains4u.de

ART DIREKTION
Kai C. Thomas

GRAFIK
Phil Nehammer

PROJEKTMANAGEMENT
Stefan Witzmann

Fotos dieser Ausgabe: Günter Almberger, Archiv BMW, Archiv Cyprianer Hof, Archiv DAV Summit Club, Christopher Flach, Beate Hitzler, Hersteller, Doris Lanzanasto, Archiv Nissan, Paul Mayr, Christian Pondella, Archiv Sherpa, Christoph Schnurr, Johanna Stöckl, Petra Thaller

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Florian Flach, Flach Communications, Beate Hitzler, Albert Leichtfried, Paul Mayr, Innovation Norway, Günter Kast, Almut Otto, Johanna Stöckl, Petra Thaller

Dieses Magazin und alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Verlags. Die Verwendung von Zitaten aus Testberichten für Anzeigen ist möglich. Durch Annahme eines Manuskripts erwirbt der Verlag das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Produktion:
RE'FLEKT
RE'THINK. REDO. RE'ALITY.
Domagkstr. 16
80807 München
www.re-flekt.com

THALLER MEDIA